Поздравляем с Днем защитника Отечества!

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№4 (322) ФЕВРАЛЬ 2015



Спасибо дедушке за Победу!

ПИСЬМО В НОМЕР

Богатырского вам здоровья!

Смотрю на своих мужчин и порой удивляюсь: как же они похожи! Хотя сыну скоро 40 лет, а внуку только исполнилось 7. Говорят, что мужчины в чем-то всегда остаются детьми. К примеру, лечиться, отлеживаться в постели их не заставишь. Значит, надо вовремя позаботиться о том, чтобы они меньше болели. Мне помогают в этом «Лечебные письма». В каждом номере нахожу полезные советы. Если чувствую, что мои родные заболевают, специально подкармливаю их витаминами, завариваю особый чай. Ведь лекарствами могут стать и еда, и многие травы. Никто даже не замечает такого лечения, и любой недуг отступает быстрее. Но самое главное – здоровый образ жизни, что для мужчин и женщин не одно и то же. Мои, например, любят погонять мяч. Дождь ли, снег на улице – сыну и внуку все равно. Бывает, и наш дед в свои 72 года не отстает от молодого поколения, если позволяет самочувствие. Ребячество, но я не вмешиваюсь. Что ни говори мужчине, слова мамы, бабушки, жены останутся словами. Поэтому папы и дедушки должны приучать сыновей к спорту с раннего детства, закалять их и показывать пример. В семье моего мужа испокон веков такие традиции. Желаю и вашим защитникам богатырского здоровья!

Ильина В.М., г. Суздаль

ЦИТАТА

Огромное спасибо людям, которые делятся рецептами, дарят всем добрые, ласковые, красивые, как цветы, целебные как травы, слова.

Салаева Т. В., г. Гусь-Хрустальный

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Прежде всего обращаем ваше внимание на важную информацию. Загляните в конец газеты, прежде чем отправлять свои письма, которые мы очень, очень ждем. Тем, кто еще не заметил изменений в адресе редакции, сообщаем, что номер абонентского ящика уже не 1, а 28. Почтовый индекс в этом году тоже изменился. Теперь он такой: 198095. Нам дорого каждое ваше письмо, и будет очень обидно, если оно не дойдет из-за неправильного адреса.

Пишите, пожалуйста, четко, разборчиво. Лучше даже печатными буквами, если у вас непонятный почерк или беда с глазами. Ведь стоит перепутать одну цифру в адресе либо телефоне – и почтальон уже не доставит вам десятки отзывов на вашу публикацию, и добрые, отзывчивые люди не смогут до вас дозвониться. А среди них есть настоящие, верные друзья, которые в трудную минуту готовы протянуть руку помощи. И даже будущие спутники жизни, если вы еще одиноки.

Кстати, рады сообщить, что очередь на публикацию в рубрике «Клуб одиноких сердец» стала заметно продвигаться. Раньше многим приходилось ждать до полугода, потому что желающих найти друзей или вторую половинку очень много. Теперь дело пошло на лад, и все благодаря нашей новой газете «Пенсионер». Так что не удивляйтесь и, тем более, не расстраивайтесь, если ваше объявление о знакомстве окажется там. Газета тоже очень хорошая, добрая и полезная. Можете сами проверить, если еще не знакомы с ней. Вышло уже 3 номера. Правда, они почти сразу же раскупаются.

Ну, а этот номер «Лечебных писем» выходит как раз к 23 февраля. От души поздравляем с праздником всех защитников Отечества! Большинство из них – наши дорогие мужчины, среди которых и активные читатели газеты. Мы любим вас, надеемся на вас, поэтому вы обязательно должны быть здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **9 МАРТА**

Писала в прошлом году в рубрику «Люди добрые, помогите!» о своей тяжелой болезни (опухоль во рту). Получила в ответ очень много писем с рецептами, советами, словами поддержки. Люди говорили, чтобы я не опускала руки, боролась. А один человек – не знаю, как его назвать, наверное, волшебником – шлет мне посылки с клюквой, оливковым маслом, чаем, музыкальными дисками, книгами стихов... Это Камаринов Владимир Викторович из Северодвинска Архангельской области. Большое ему спасибо! Я поражена тем, что есть такие люди. Сразу поднимается настроение, и не хочется думать о своей болезни.

Огромная благодарность и моей землячке бабе Гале Курбангуловой со станции Аксаково. Вот уже в течение полугода она меня поддерживает: звонит, пишет письма с добрыми советами. Такая молодец, что просто не подберу слов благодарности.

Также выражаю благодарность Лонщаковой Римме из Новокузнецка, Сандалову И.И. из Башкортостана, Доценко Е. из Псковской области, Молчанову А.А. из Орловской области, Абашкиной Г.Н. из Краснодара, Захаровой В.И. из Сочи, Талай В.П. из Канска, Давыдовой А.В. из Ульяновска, Лаппо Е.А. из Витебска.

Всем ответившим мне от души желаю крепкого здоровья, душевного спокойствия, благополучия во всем. Благодарю вас и кланяюсь в ноги.

Адрес: Кирсановой Людмиле Х., 452000, Башкортостан, г. Белебей, ул. Пролетарская, д. 45

Обращалась к добрым людям за советом по поводу своих недугов. Благодарю редакцию за публикацию моего письма «Беда с глазами». Огромное спасибо и всем добрым, отзывчивым, неравнодушным читателям нашей газеты!

Даже не ожидала, что придет столько писем с рецептами лечения. Мне написали Новак А.И. и Букарев Юрий Викторович из Санкт-Петербурга, Козымаева Н.С. и Распопова Л.Ф. из Новокузнецка, Турова Елена из Орла, Вашкевич Ольга Артуровна из Минска, Калмыкова А.П. из Саратова, Федина Людмила из Москвы. А Букарев Ю.В. прислал даже три письма! В них было много рецептов.

Очень благодарна всем за доброту, душевное тепло и бескорыстие. Желаю крепкого здоровья и благополучия! Ответить каждому я не в силах, поэтому прошу через любимую газету передать тем людям сердечное спасибо. Буду теперь лечиться по вашим рецептам!

Адрес: Овчинниковой Нине Федоровне, 623102, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Строителей, д. 22, кв. 15

Я сравнительно молодая читательница «Лечебных писем». В январе мне исполнилось 25 лет. Но, несмотря на такой возраст, очень полюбила эту газету. В ней можно встретить много интересного, а главное – найти нужные рецепты и обрести настоящих друзей, которые умеют слушать и слышать. Думаю, у нас больше нет другого такого ценного, полезного издания. Потому что «Лечебные письма» лечат и тело, и душу.

Хочется верить, что молодые люди тоже станут вашими постоянными читателями. Ведь в Интернете не всегда можно найти что-то полезное. А «Лечебные письма» – это кладезь рецептов, которыми когда-то пользовались наши мамы и бабушки. И, несмотря на время, они не теряют актуальности.

«Лечебные письма» – очень нужная газета! Она дарит здоровье на долгие годы.

Адрес: Коминой Анастасии, 117342, г. Москва, ул. Введенского, д. 11, корп. 2, кв. 109

Уважаемые читатели и работники «Лечебных писем»! Большое спасибо за публикацию моего письма «Не выхожу из дома» в рубрике «Клуб одиноких сердец», за ваши письма и звонки. Я так ослабла, что и ответы стало трудно писать. Мне ведь 81 год. Но главное, что после публикации откликнулись люди. Большей частью – из далеких мест, но есть и одна москвичка. Мы с ней теперь общаемся по телефону. Спасибо за интересную газету!

Адрес: Трофимовой Изабелле Харитоновне, 115419, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 5, корп. 3, кв. 54



СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ

Говорят, не только вредные привычки заразительны, но и полезные. Их легче всего приобрести с кем-нибудь за компанию. А значит, и компанию надо выбирать подходящую, если вы хотите быть здоровыми.

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты! Так кто я? Хронический больной, инвалид или активный, энергичный, интересный мужчина? Вот такой вопрос я задал сам себе. И понял, что жена была права: зачем общаться с часто пьющими, депрессивными, нервными людьми, пусть и давно знакомыми? С ними у меня не появилось ни одной хорошей привычки. В общем, остался один проверенный, надежный друг. Недавно мы с ним решили вместе бросить курить. Так совпало, что пришли к этой мысли одновременно. И все получилось.

Когда-то прочитал в «Лечебных письмах», что вредную привычку надо просто заменить на полезную. Если повторять какое-то действие каждый день в одно и то же время, то недели через 2 уже начнешь выполнять все автоматически. А через пару месяцев выработается стойкая новая привычка взамен старой. Сначала бывает сложно сосредоточиться. Но когда действие повторяется, с каждым днем приходится все меньше на нем концентрироваться. Мы с другом договорились вместо курения регулярно заниматься с гантелями. Созванивались и произносили одно слово: «Начали!» Теперь звонок другу не нужен, я сам себе говорю волшебное слово. Бронхи очистились, сил прибавилось. Зачем курили столько лет?! Раньше я уже пробовал бросать, но в одиночку ничего не получалось.

Так можно избавиться от любых вредных привычек. Ведь некоторые из них изо дня в день отнимают силы и здоровье. Регулярное переедание, недостаток движений и свежего воздуха тоже не доводят до добра. Пример тому – моя супруга и многие другие женщины нашего, предпенсионного возраста. Когда я бросил курить к Новому году, жена поверила, что к 8 Марта она сможет похудеть. Если, конечно, каждый вечер вместо ужина будет выходить со мной на легкую пробежку. Результаты уже есть, потому что вдвоем намного легче. Женщинам особенно нужна поддержка в таких делах. Им важно чувствовать, что они не одиноки. Думаю, читательницам «Лечебных писем» стоит это учитывать. Если нет надежного мужского плеча, объединяйтесь с подругами. Смотрели с соседкой сериал – выключайте телевизор и отправляйтесь вместе на прогулку. Или, например, запишитесь в бассейн – тоже польза.

Видно, так уж мы устроены от природы, что чувство локтя нам просто необходимо. Все хотят быть здоровыми, а значит, всем нужны настоящие друзья. Зная, что у них получается бороться с болезнями, мы и сами добиваемся больших успехов. Поэтому читатели «Лечебных писем» делятся своим положительным опытом, заражая оптимизмом других.

Шмелев В.А., г. Нижний Новгород

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Прочитала в «Лечебных письмах» просьбу о помощи. Женщина жаловалась на то, что после гриппа перестала различать запахи. Казалось бы, есть проблемы посерьезнее. Но обоняние сильно связано с общим состоянием здоровья!

Не знаю, откликнулся ли кто на письмо той читательницы. Многие ведь заняты поиском рецептов от болезней века – рака, диабета, астмы... А что нас должно от них защищать? Надежная иммунная система. Так вот, иммунитет и обоняние тесно связаны. Я все выяснила, когда сама перестала различать запахи. У меня перекипел суп, и газовая горелка погасла. А кран-то остался открытым, пока соседка не сказала, что пахнет газом. Все обошлось, но так недалеко и до беды. Настроение тогда испортилось надолго. Исчезли запахи любимых духов, пряностей, свежего хлеба, клейких весенних листочков... Это ведь целый мир! Казалось, что и краски его погасли. Конечно, обоняние влияет на психику, о чем мы даже не задумываемся, пока все в порядке. Я была на грани депрессии. Потом участковый доктор подсказал, в чем может быть причина такой беды.Когда дочка родила малыша, мы с мужем решили переехать поближе к молодым, чтобы им помогать. Поменялись на другой район, а квартира нам досталась после так называемого евроремонта. Пластиковые панели и окна, натяжной синтетический потолок, какой-то суперлинолеум на полу. Люди, не подумав, постарались перед обменом. У нас-то кухня была побольше, а у них зато – евроремонт, так что вроде бы мы в расчете. Ну и, конечно, я принялась все намывать, прежде чем въехать в чужой дом. Без химических средств большая уборка не обошлась. Вот и причина!

Пожили в новой квартире меньше месяца – и обоняние пропало. Оно напрямую связано с работой иммунной системы, которую ученые называют шестым органом чувств. Как, например, зрение или слух, она тоже воспринимает информацию об окружающем мире, распознавая «своих» и «чужих». Чужие – это разные токсины и прочие вредные для здоровья вещества. Организм различает их с помощью органов чувств, в том числе и по запаху. А в наших домах теперь слишком много бытовой химии, других ненатуральных и сильно пахнущих веществ! Получается, человек сам путает свой мозг и вредит иммунной системе. Чтобы защитить организм, она уже начинает вырабатывать антитела в ответ на любые, даже природные, полезные для человека пахучие вещества. Отсюда аллергия на пыльцу растений, мед и прочее. Это просто перестраховка, наша защита от опасной окружающей среды, плохой экологии. Но иммунная система не может вечно работать на пределе, и со временем мы лишаемся защиты.

В общем, на даче обоняние вдруг начало возвращаться. И все стало предельно ясно: в городской квартире нужен новый ремонт. Старший сын нам помог, сами бы не потянули. Больше никакой химии! Только детский порошок и хозяйственное мыло.

Андреева Н.Н., г. Москва



ДОМАШНИЕ ПОЛИВИТАМИНЫ

Вопросов нет – чтобы не болеть и укрепить здоровье, нужно есть побольше витаминных продуктов. Вот только их по доступной цене в конце зимы и весной не так много. Фрукты и овощи, пролежав несколько месяцев, теряют витамины. Ну а импортные плоды изначально ими не богаты – собирают их недозрелыми, потом везут кто знает в каких условиях. Еще и опрыскивают разными химикатами для хранения и внешнего вида. Я не говорю уже про цену на зимние овощи – она просто запредельная.

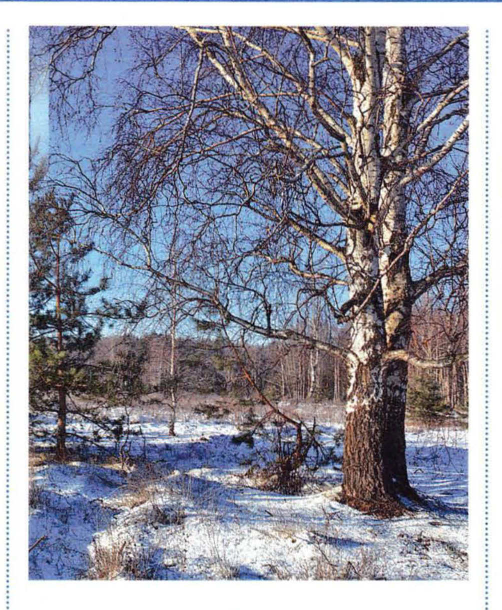
Другой выход – покупать поливитамины в таблетках. Но тут тоже есть свои подводные камни. Даже врачи говорят, что они усваиваются хуже, чем натуральные, и могут вызывать аллергии. Я хочу поделиться своим рецептом того, как можно делать поливитамины самим, без особых затрат. Можно сказать, из бросового материала.

Многие выжимают соки из фруктов, ягод и овощей. После этого в соковыжималке остается практически сухой жмых. Его по большей части выкидывают. А я предлагаю использовать его для приготовления витаминных пилюль. Сам так делаю уже много лет. Ведь в кожице и мякоти плодов как раз и содержится куча полезных веществ, в сок переходит далеко не все. Плюс ценная клетчатка, которая уходит в мусорное ведро, вместо того чтобы приносить пользу.

Я поступаю так. Получившийся жмых раскладываю тонким слоем на противне и сушу в слабо нагретой духовке. Потом растираю его, чтобы он получился помельче и пооднороднее. Смешиваю с медом до состояния густого теста. Скатываю из него маленькие пилюльки, размером с горошинки. А чтобы они не слипались, обваливаю в крахмале и сахарной пудре.

Храню эти поливитаминки в жестяной банке. Слои прокладываю кружками из бумаги для выпечки, чтобы не слеживались и не превращались в комок. Принимаю по 2-3 штучки в день.

Михеева Наталия Николаевна,
г. Ростов-на-Дону



ХОЛОДНЫЙ ТУМАН ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

По себе знаю, как сложно начинать закаливающие процедуры. Сколько раз пробовала и обливания, и контрастный душ, но по природной своей боязни холода так и не смогла их осилить. Хотя понимала, что это полезно и нужно для иммунитета и сохранения молодости. Ведь про закаливание столько написано!

Пробовала и влажные обтирания – смачивала в холодной воде махровое полотенце и потом до красноты растирала кожу. Это полегче, но много возни. Так что самое большее, что я делала, – поливала прохладным душем ноги по утрам и вечерам.

А потом, когда я опрыскивала комнатные цветы, мне пришла в голову идея. Не знаю, есть ли такой метод закаливания, никогда не встречала упоминаний, но для меня он стал настоящим открытием. И вот уже несколько лет я им пользуюсь. Могу сказать точно – работает отлично!

Во-первых, я стала меньше мерзнуть.

Во-вторых, намного реже болею простудами, хотя раньше за зиму по несколько раз с насморком и кашлем дома сидела. В-третьих, у меня улучшилось состояние кожи – она уже не сохнет так как раньше, не покрывается белыми пятнами, если я замерзаю или, наоборот, хожу в баню.

Вот мой способ удобного и легко переносимого закаливания.

В пластиковую бутылку с распылителем, которую использую во время глажки белья и увлажнения растений, заливаю холодную воду и опускаю несколько кубиков льда. Раздеваюсь в ванной и начинаю себя обрызгивать с головы до пяток. Распылитель у меня завернут до такой степени, что из головки выходит не струя, а почти туман. Он прохладный, но терпимый. После того, как становлюсь вся мокрая, быстро растираюсь полотенцем насухо. Выполняю такую процедуру дважды в день.

Если хотите принести коже дополнительную пользу, можете заливать в бутылку процеженные настои трав. Я использую ромашку, мяту, лаванду.

Черевкова Зинаида Игнатьевна,
г. Екатеринбург

КОМПРЕССЫ ИЗ КАПУСТЫ

Хрустящая, с легкой кислинкой квашеная капустка – доступный и вкуснейший источник витаминов в зимние месяцы. Каждую осень я заготавливаю ее с таким нацелом, чтобы хватило до самого лета и мне, и детям. Делаю ее по старинке, в деревянных ушатах, которые тщательно храню и оберегаю. перед засолкой окуриваю их можжевельником, как еще учила бабушка. Уже потом, зимой, для удобства раскладываю по стеклянным банкам.

Но квашеная капустка полезна не только в качестве еды. Ее можно использовать и как наружное средство. Она хороша для кожи, снабжает ее витаминами. Благодаря кислотам капуста снимет воспаления и боли. Так что если есть запас, попробуйте несколько рецептов из моей копилки.

- *При поясничной боли или ноющих суставах большую горсть капусты отожмите, но не совсем насухо. Посыпьте молотым красным перцем, перемешайте, уложите в марлю и привяжите к больному месту. Закрепите бинтом, поверх – платком. Держите до тех пор, пока она не станет горячей – это вытягивается воспаление. Повторяйте 1-2 раза в день.*



• *При гайморите сделайте такой же мешочек, только без перца, но с растительным маслом. Прикладывайте его к переносице и ко лбу. Смотрите, чтобы кислый сок не затекал в глаза – их лучше накрыть ватными дисками.*

• *Маска красоты: квашеную капусту пропустить через мясорубку, смешать со сливками и медом и намазать на лицо. Держать 15 минут, потом смыть чистой теплой водой. Хорошо разглаживает морщины и увлажняет кожу.*

Узкова Г.Т.,
Ивановская обл., г. Кинешма

ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О НОГТЯХ

До лета еще далеко, но уже настало время проявить заботу о ноготках, особенно на ногах. За зиму с ее тяжелой теплой обувью, которую приходится носить постоянно, да еще из-за обедненного витаминами питания они ослабевают. И дело не только в красоте.

Снижается их устойчивость к инфекциям, и потом, когда придет время носить сандалии с открытыми носками, гулять босиком по пляжу или копаться в земле на даче, риск подхватить грибок будет выше. Поздней весной и летом заниматься ногтями будет уже поздно. Они не так быстро, как кожа, усваивают полезные вещества, поэтому начинать нужно уже сейчас.

Предлагаю несколько хороших средств для их укрепления и оздоровления.

• *Купите в медовом магазине натуральный пчелиный воск. Растопите немного воска на водяной бане, добавьте 2-3 капли прополиса. Воск должен быть жидким, но не горячим. Обычной кисточкой для рисования намажьте его на каждый ноготок тонким слоем. Он постепенно сотрется сам, и тогда повторите процедуру. Такой курс нужно делать в течение месяца.*

• *Втирайте в ногти (можно между восковыми процедурами) масло чайного дерева. Оно продается в аптеках. Только предварительно разведите его любым другим растительным маслом 1:1, потому что в чистом виде оно может обжечь кожу вокруг ногтя. Это великолепное средство от грибков и для укрепления ногтей.*

И еще – когда стрижете ногти на ногах, не вырезайте углы, иначе они начнут врастать и рвать кожу. А края обязательно обрабатывайте мягкой пилкой, чтобы закрыть «вход» для грибка.

Попробуйте - не пожалеете!

Погодина Н.В.,
г. Москва

СЛОВА – КАК МНОГО ОНИ ЗНАЧАТ...

Словно травы шелестят слова.
Как слова и травы схожи:
Говорим: «Целебная трава», –
Есть слова целительные тоже.

Да, слова действительно схожи с травами. Есть травы, которые лечат, а есть ядовитые, с ними нужно быть осторожнее при лечении каких-либо заболеваний. Вот так и слова: добрые и ласковые – лечат, грубые доставляют и причиняют любому из нас огромные неприятности. Поэтому, прежде чем что-то сказать, подумайте хорошенько: «А стоит ли это говорить». Ведь есть такая поговорка: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь».

Многие люди очень ранимы. Любое грубое слово для них – боль, рана, переживания, которые могут подтолкнуть такого человека к худшему, к непоправимому.

Выбирайте слова, избегайте и сами жестоких и грубых людей, несущих зло, сплетни, горечь.

Хорошие слова хочется слышать и слушать отовсюду. И это так.

Врач, который внимательный, доброжелательный, даже словом лечит. Больной после такого посещения от такого чуткого доктора не выходит, а вылетает, словно у него за спиной выросли крылья. Ему уже хорошо. Вот что делает доброе слово.

Словом можно душу искалечить,
Словом можно рану залечить.
И тяжелый груз недобрых слов на плечи
Берегитесь ближнему взвалить.

Да, как много в русском языке слов, и все они разные! Есть нежные, как васильки, есть сорняки – это слова, которые мы искажаем, неправильно говорим, есть слова – исполненные ада: грубые, гадкие, грязные.

Есть слова, исполненные ада,
Есть простые, словно васильки.
А порой с тобою нету слада,
Если в твоей речи сорняки.

Помните волшебное слово «спасибо»? Как много оно значит. Маленьких детей, как только они начинают говорить, учат этому доброму, нужному, действительно волшебному слову. И это передается из поколения в поколение в каждой семье.

А слово «здравствуйте»? Ведь это не просто слово – это пожелание здоровья человеку, к которому вы обращаетесь. Этим словом вы желаете ему здравствовать, то есть никогда не болеть и долго жить.

Как звучат красиво и нежно слова: «Я тебя люблю». Девушки и женщины не раз слышали их от своих любимых. Есть даже такая песня: «Какие старые слова, а как кружится голова...».

Дорогие читатели! А наш журнал, наши «ЛП», весь состоит из целебных слов, из нужных для каждого человека лечебных слов, за что огромное спасибо добрым людям, которые делятся рецептами, которые дарят нам добрые, ласковые, порой смешные, красивые, как цветы, целебные, как травы, слова.

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская область, г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18

СЕКРЕТЫ-СОВЕТЫ БАБУШКИ КСЕНИИ

Моей двоюродной бабуле 77 лет. Я, когда разбирала ее завалы, наткнулась на дневник с массой полезной информации и советами, где красовалась цитата: «Будь со мной, красота, пока не погаснет огонь».

Проснувшись, Ксения Павловна, так зовут мою бабулю, воздает хвалу и благодарность Богу: «Спасибо, Господи, что во сне сохранил и новый день подарил, от нужды, болезней освободил». Ее дневник мне передала внучка Машенька, чтобы я передала в газету.

Вот мастер-класс по дневнику мадам Ксении – слово «бабуля» я не приемлю.

Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, впустите в свою душу чувство защищенности и уверенности в своих силах.

Каждая женщина должна для себя решить, что ей в первую очередь надо спасать – лицо или фигуру? Вес должен быть постоянен. И не забывайте, что жировая ткань не только хранит эстрогены, но и способна сама синтезировать гормоны! Рост минус 100 – самый идеальный вес.

Подбородок должен быть один, а не как серпантин. Для этого ежедневно простукивайте сложенным полотенцем в соленой воде снизу по подбородку, а потом растопыренными пальцами, большим и указательным, гладьте шею до тепла, «напишите» носом алфавит и 10 цифр от 1 до 10, и 40 раз цифру 8.

Кофе можно заваривать на шиповнике, если вы его поклонники. Но лучше пить омолаживающий и оздоровительный сбор: листья земляники, черной смородины, брусники с добавлением иван-чая, лимона и ложечки меда.

Ксения Павловна все время борется с лишними килограммами, и это ей удается!

Она придерживается птичьей диеты: ест по чуть-чуть, 5-6 раз в день. Запомните еще полезное правило: все вкусности съедаются до 12 часов. Мадам Ксения один день позволяет себе есть все, второй – постится, даже в гости она в постный день приходит со своими баночками с едой, не поддаваясь никаким соблазнам!

Важным элементом оздоровления и омоложения является ходьба на коленях не менее 400 шагов в день, так сгорает избыточный вес. Начинать надо с 40 шагов, прибавляя ежедневно по 40.

«Девица косой гордится, состарится – волос поубавится.» Чтобы этого не произошло, расческа должна быть только деревянной, и ежедневно надо расчесывать волосы до 100 раз. Если нет средств на дорогущие шампуни с жожоба, дергайте себя за прядки, массируйте голову, ополаскивайте крапивой, добавляя туда уксус, втирайте раствор жгучего перца с солью не менее месяца».

Представьте себя ребенком, сучите ножками, агукайте, улыбайтесь, пускайте пузыри, играйте погремушками, перед сном проживайте один эпизод из вашей жизни, когда вы были молодыми и здоровыми.

Хорошо смеется тот, у кого зубов полон рот. Улыбайтесь цветам, детям, кошкам, просто своему отражению в зеркале, улыбайтесь, когда здороваетесь с людьми.

Найдите время разгрести все завалы, выбросьте все ненужное, всю посуду с трещинками и все тряпки, которые вы не надевали в течение 3



лет. Протрите всю мебель талой водой, настоянной на мандариновых корочках.

Если вам лень совершать ежедневные прогулки хотя бы по 20 минут в день, заведите себе четвероногого друга и прогуливайте 3 раза в день друг друга.

Ежедневно включайте в свой рацион продукты от старости: черника, темный виноград, баклажаны, грибы лисички, чеснок, лук, сок черной рябины.

Пусть ангел жизнь вашу хранит, а сердце не знает горьких обид!

Кольцова З.М., г. Москва

МЕНЬШЕ СЛОВ, ДА БОЛЬШЕ ДЕЛ

Написать в редакцию меня побудило огромное желание высказаться по поводу нашего образа жизни. Поводом послужила случайная беседа с соседками по подъезду. У меня вообще-то нет привычки сидеть на лавочке возле подъезда.

И не потому, что я избегаю общения с соседями, а просто нет для этого времени. Да, я пенсионерка. Но только выйдя на пенсию, я начала уделять себе столько времени, сколько хочу. Правда, и сейчас не всегда удается осуществить все намеченное.

У меня есть семья, взрослые дети, внуки, любимый кот, небольшой садовый участок, где мы с мужем занимаемся экспериментами, выращиваем лекарственные травы, цветы, зелень – всего понемножку. И все это занимает много времени. А ведь столько еще остается – хочется прочитать книжку, встретиться с друзьями, иногда погулять по любимому городу. Для этого надо всегда находиться в бодром состоянии и тела, и духа. Так вот, мои соседки остановили меня насмешливым вопросом, что, мол, нет времени, как всегда, посидеть 5 минут?

Я присела, чтобы не быть невежливой, потому что заранее знала, что можно услышать на таких посиделках. И действительно, беседа касалась обычных тем: здоровья, вернее, его отсутствия; пьянства, неблагодарных детей и денег, которых всегда мало. И мне стало грустно: совсем еще нестарые женщины перемывали косточки всем подряд... Поддерживать разговор не хотелось из принципиальных соображений. У меня тоже небольшая пенсия, как и у всех, но я привыкла обходиться тем, что есть. К тому же я всегда работала, муж мой и до сих пор работает. А чтобы все успеть, с детства приучена следить за своим здоровьем. К тому же у меня перед глазами был завидный пример – моя подруга детства. Она родилась с проблемами в позвоночнике. И эта женщина собственными усилиями не только сделала себя абсолютно здоровой, но и других заразила этим стремлением всегда быть на высоте. Она мне все время твердила, что здоровье зависит от состояния нашего позвоночника, и научила простым приемам: мы сшили мешочки из плотной ткани и наполнили их песком, обычным речным песком, промытым и прогретым в духовке. Один мешочек в форме валика надо подкладывать под поясницу, когда чувствуешь себя усталым.

Приходишь, например, с работы разбитым, укладываешься на полу на коврик, а под поясницу – валик. Поначалу чувствуются боли в спине, потом они проходят. 15-20 минут такого расслабления возвращают и бодрость, и хорошее настроение. Поменьше валик я пристраиваю под голову. Эта привычка сохранила нам девичью осанку до сих пор.

Два маленьких мешочка с песком – прекрасные гантели для утренней разминки. Поэтому грудная клетка тоже сохранила правильную форму, а мышцы груди до сих пор крепкие и упругие. Это только маленький пример. Подруга же приучила меня пить травяные чаи из трав, которые мы сами собираем или выращиваем на участке. Сейчас стало модно пропагандировать позитивное мышление, и это правильно. Легко ругать правительство, трудно начать с себя, а надо бы.

Капитонова Элеонора Николаевна, г. Санкт-Петербург

ЧЕЛОВЕК СИЛЬНЕЙ НЕДУГОВ!

Все-таки наши болезни в большинстве случаев зависят от того, как мы к ним относимся. Стоит пойти на поводу у болезни, и она незаметно нами завладевает и подчиняет своим правилам. Я в этом убедился.

Годам к сорока меня начали преследовать частые головные боли. Дело дошло до того, что пришлось обратиться за помощью к врачам. Видимых причин болезни никто не находил. Я стал раздражительным, и это сказывалось на моей работе и семье. Неосознанно я понимал, что все мои проблемы от перенапряжения. Я начал с того, что заставил себя спать не меньше семи часов в сутки. Перед сном стал выходить на полчаса на улицу в любую погоду. Если не успевал поужинать до 7 вечера, отказывался от еды совсем, пил стакан травяного чая, который мне каждый день готовила жена. Чуть позже я сам нашел себе рецепт, который мне очень помог.

1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Перед сном каждый вечер массировал кожу головы, а ложась спать, заставлял себя расслабиться. Утро начинал с того, что принимал контрастный душ. Так втянулся в этот ритм, что однажды поймал себя на том, что мне чего-то не хватает. Как будто что-то потерял или забыл. А потом понял: голова не болит! Это была победа. И с тех пор в моей жизни изменилось все: я сам, мое мировоззрение, мое отношение к жизни. Дошло до того, что в 50 лет я стал выглядеть лучше, чем в сорок.

Сажин Андрей Васильевич, г. Орел



Цитата

Привычка противоречить есть болезнь ума, которая иногда вредит сердцу.

Бошен

ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Недавно прочитала книгу, автор которой с детства занимался боевыми искусствами. Он много рассказывает о том, как разные движения действуют на здоровье и состояние человека. Из его книги я позаимствовала метод снятия усталости. Если чувствую вялость и слабость, а надо быстро прийти в форму и вернуть работоспособность, незаметно массирую одну точку на правой руке.

Эту точку называют «Пья-сан». Разверните кисть ладонью вверх и посмотрите на мизинец. На нем есть 3 кожные складки в тех местах, где вы можете сгибать этот палец. Для снятия утомления понадобится воздействовать на середину той складки, которая находится ближе всего к кончику пальца.

Чтобы сделать это, я зажимаю мизинец большим и указательным пальцами левой руки. И подушечкой большого пальца легко нажимаю на точку «пья-сан» в течение 3-5 минут.

Имануилова Светлана, г. Воронеж

МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Дам несколько советов и рецептов мужчинам. Знахари предлагают следующие средства.

Для повышения половой потенции:

- *есть побольше лука в любом виде. Чтобы устранить его запах, можно пожевать горелую корочку хлеба или перегородку грецкого ореха;*
- *принимать луковую настойку. Залить 2 стакана измельченного лука 0,5 л водки, настоять 7 дней в темном месте и процедить. Пить 2-3 раза в день до еды по 1 ч. л. с 1/4 стакана воды;*
- *1 ст. л. семян крапивы залить 2 стаканами кипятка. Прокипятить на медленном огне 10-15 минут, дать немного остыть и добавить 1-2 ст. л. меда;*
- *пить по 30-40 капель аптечной настойки заманихи высокой 2-3 раза в день за 30 минут до еды.*
- ***При воспалении простаты** мелко растереть уголь от сгоревшей липы. Заваривать его, как кофе, и пить 7 дней подряд.*

Ярыш Н.А., г. Омск,
тел. 3812- 62-39-64

КОНЕЦ МОЕЙ БЕССОННИЦЕ

Осенью засыпаю очень легко. А вот зимой иногда уснуть непросто. В такие моменты меня выручает один прием, который я называю «цветовые пятна».

Закрыв глаза, представляю вокруг себя абсолютно черное пространство. Совсем черным оно остается буквально несколько секунд. Потом на нем помимо моей воли появляются пятна и узоры всех цветов радуги. Знаете, как красивы абстрактные яркие фрагменты на черном фоне!

Разглядывая их, я отвлекаюсь от всех мыслей, успокаиваюсь, расслабляюсь. И очень скоро моей бессоннице приходит конец. А поскольку засыпаю в приятном спокойствии, то и просыпаюсь в хорошем расположении духа.

Михалюк Светлана, г. Ставрополь

КОРНЕПЛОД БОЛЕЗНИ БЬЕТ

Свекла – незаменимый помощник в лечении простудных и других заболеваний.

При ангине я тру корнеплод на мелкой терке, выжимаю сок и полощу им горло 4-5 раз в день, а также пью его по 2-3 ч. л. 3-4 раза в день. Курс – до 12 дней.

- *Сок вареной свеклы закапываю в нос при насморке 5-6 раз в день. Насморк проходит очень быстро, но для закрепления результата продолжаю еще 2-3 дня.*
- *Слышал, что при аденоидах отстаивают 100 мл свежего свекольного сока 3 часа и растворяют в нем 30 г меда. Несколько дней закапывают такую смесь в каждую ноздрю по 5 капель. Как правило, носовое дыхание улучшается, что позволяет оттянуть оперативное вмешательство. Есть время, чтобы воспользоваться другими методами лечения.*
- *Хорош свежий свекольный сок и в сочетании с другими. Так, если соединить в равных частях соки свеклы, моркови и редьки, получится прекрасное средство от анемии. Пить его надо по 1-2 ст. л. всякий раз перед едой. Курс – 30-40 дней.*
- *В случае запора приготовить салат из отварной свеклы, заправив его растительным маслом. Съедать натощак по 100-150 г.*

Словом, этот корнеплод бьет болезни круглый год!

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

СИЛА ГОЛУБОЙ ГЛИНЫ

Предлагаю вам лечение глиной. Ее не только используют наружно, но и принимают внутрь.

В состав глины входят минеральные вещества: кальций, железо, магний, калий и многое другое. Поэтому ее пьют для лечения таких недугов, как подагра, диабет, атеросклероз. Она помогает и при заболеваниях крови, желчного пузыря, почек и печени. Норма для взрослого человека – 2 ст. л. в день, утром и вечером, до еды. Растворяют глину в небольшом количестве воды. Пьют маленькими глотками. Можно в раствор добавить несколько капель лимона. Дети принимают по 1 ч. л. глиняного раствора.

Во время такого лечения глиной избегайте приема других лекарственных средств. Также остерегайтесь употреблять алкоголь. Чаще выставляйте глиняную воду на подоконник – пусть она наберется солнечной энергии.

Все люди в большей или меньшей степени больны, потому что организмы зашлакованы. Это относится и к деревенским жителям, но особенно к горожанам. Поэтому прием глиняного порошка внутрь полезен всем. Он очищает тело, оберегает от болезней и является источником новой энергии.

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!

А вот рецепты наружного применения.

- *При воспалении десен 1 ч. л. глиняной кашицы надо положить под верхнюю и нижнюю губу на 30 минут и полежать в тепле.*
- *Для облегчения страданий при геморрое использовать холодную глиняную воду для гигиены. Можно и принимать такую воду натощак.*
- *Если на руках появились утолщения, нужно всю ладонь упаковать в глиняную «подушку» на 1 час. Маски из просеянной глины еще и сделают вашу кожу мягкой, чистой.*

И в заключение – рекомендации Ванги: даже тот, кто здоров, постепенно должен есть все меньше мяса. И в конце концов вовсе отказаться от него.

Чтобы не быть нервными, слишком беспокойными, ложитесь рано, в 22 часа, и вставайте рано, в 5-6 часов. Это самое хорошее время для отдыха.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11

МЫ ИЗБАВИЛИСЬ ОТ ГАЙМОРИТА

Поделюсь с читателями нашей газеты идеальным рецептом лечения гайморита.

Много лет назад узнала его от школьного секретаря Марии Митрофановны. Рецепт помог избавиться от гайморита моему сыну, а через несколько лет и мне самой.

Перед сном скручиваем жгутик из бинта, достаточно длинный, чтобы случайно не вдохнуть его. Вату не используем, так как ворсинки могут остаться в носовом ходу. Жгутик называется турундой. Кончик турунды длиной около 1 см опускаем в мед, после чего вставляем в ноздрю поглубже и ложимся спать. Утром высмаркиваемся, очищая поочередно обе ноздри. При необходимости на следующую ночь повторяем процедуру, вставляя турунду в другую ноздрю.

Продолжайте вставлять в нос турунды до полного излечения. Обычно хватает 2-3 раз. Мне же хватило для излечения по одной процедуре на каждую ноздрю.

Главное – утром надо хорошенько высморкаться после медовых процедур. А чтобы не закладывало уши при очищении ноздри, вторую зажимайте пальцем.

Рожкина М.М., г. Чебоксары

ЕСЛИ У ВАС БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Предлагаю несколько хороших рецептов от этого заболевания.

- *Когда зацветет подсолнечник и появятся семечки молочной спелости («молочко» вместо зернышек), возьмите их 600 г и пропустите через мясорубку. Добавьте 300 г майского меда и 0,5 л спирта. Все хорошо перемешайте и поставьте на неделю в темное место. Время от времени встряхивайте. После этого процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Я брала вместо спирта кагор, так как непьющая. Но эффект хороший.*
- *Возьмите в равных количествах сок сельдерея и майский мед. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. л. 4-5 раз в день до улучшения состояния.*
- *Залейте 1 стаканом кипятка 15 г (примерно 1 дес. л.) семян аниса. Дайте настояться 30 минут. Принимайте до еды и во время приступа.*
- *Помогает овес. Залейте 1 л молока 1 стакан неочищенных овсяных зерен. Упарьте в печи либо духовке, пока не останется 1 стакан жидкости. Слейте густое молоко и выпейте его теплым. Одну порцию овса можно использовать до 3 раз.*
- *От астмы спасает настойка золотого уса: 30 «суставчиков» на 1 л водки. Поставьте на 9 дней в темное место, периодически взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.*

Адрес: Скоробогатых Фаине Александровне, 610015, г. Кировск, Нововятск, пер. Тухачевского, д. 4. Тел. 8-953-130-56-95

РОЗМАРИН ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ

Если раньше считалось, что ухудшение памяти обусловлено возрастом и свойственно только пожилым людям, то сейчас на плохую память жалуются и люди средних лет, и молодежь.



Считаю, что розмарин – одно из лучших средств улучшения памяти. Впервые об этом растении заговорили в XVII веке – именно тогда волна популярности необычного средства под названием «Вода королевы Венгрии» захлестнула Европу. Это лекарство использовали при упадке сил и потере памяти. А состав лекарства держался в тайне.

Но все тайное становится явным. И вскоре стало известно, что чудодейственные силы необычному тонизирующему настою придавал розмарин. Это сильный стимулятор, антиоксидант. Кроме того, в состав розмарина входят железо, магний, фосфор и калий, что благотворно влияет на иммунную, кровеносную и нервную системы человека.

В наши дни проще найти не сам розмарин, а готовое масло. Такое масло является эффективным тонизирующим средством.

Нанесите 2-3 капли ароматического масла розмарина на марлевую салфетку, в течение дня вдыхайте этот аромат как можно чаще. Хорошее настроение, подпитка вашему мозгу обеспечены!

Если вам повезет и вы раздобудете розмарин, то можете приготовить из него настой. Если его использовать регулярно, то запоминать и усваивать информацию вы станете значительно лучше! Кроме того, этот настой помогает при головокружениях и низком кровяном давлении, стрессе и половой слабости.

Возьмите 1 ст. л. листьев розмарина, залейте 250 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте утром и в обед по 1/2 стакана настоя (за 20 минут до еды).

Желаю вам бодрости и отличного настроения!

Ковалева О.Ф., г. Тула

ГОРЕЦ ДЕСНЫ УКРЕПИТ

Если у вас слабые десны, то вам поможет горец змеевидный. Это растение часто называют змеевиком, и основные его лечебные свойства связаны с его вяжущим действием. Горец содержит много дубильных веществ, а в его корнях полным-полно аскорбиновой кислоты. При внутреннем применении препараты растения регулируют функцию пищеварительного аппарата, что помогает при пародонтозе, связанном, как правило, с нарушениями работы желудка и кишечника. А также горец обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действием, и поэтому его полезно использовать как наружное средство для полоскания полости рта.

Для приготовления настоя 3-4 ч. л. измельченных корней залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и используйте в теплом виде для полосканий и примочек.

С наилучшими пожеланиями, Елена Степановна.

Туренко Е.С., г. Егорьевск

ЧУДО-ЯГОДКА – КИЗИЛ

Кызыл, дерен или шайтанова ягода – все это разнообразные названия кизила. На тюркском языке «кызыл» означает «красный», что как нельзя лучше характеризует внешний вид спелых ягод. Надо сказать, что кизиловое варенье – мечта гурманов всех времен. И вкусно, и полезно! Но по лечебным свойствам сок кизила – несомненный лидер!

Ежедневное принятие 50 мл такого сока натощак помогает при нарушениях обмена веществ, ожирении. Сок кизила очень полезен при сахарном диабете, поскольку регулирует и понижает уровень сахара в крови и усиливает ферментативную активность поджелудочной железы.

Есть у кизила и еще одно волшебное свойство – умение налаживать работу ЖКТ, а точнее – устранять расстройство кишечника, т.е. ликвидировать диарею.

Для того чтобы справиться с диареей, вам понадобится настой кизила. Его готовят из расчета 1 ст. л. листьев кизила на 1 стакан кипятка, настаивают в течение 20 минут. Принимают по 20- 50 мл 3-4 раза в день.

Иванов Андрей, г. Железноводск

ПОЛЬЗУ ПРИНЕСЕТ ТАТАРНИК

Вы, наверное, встречали это растение – сильное и высокое, иногда достигает двух метров. И листья у него необычные – по краям покрыты колючками. Да и его цветки трудно не заметить – они крупные, обычно ярко-лиловые или нежно-розовые. Это татарник колючий.

Из него можно приготовить вкусный сироп, который поможет справиться с трахеитом, сопровождающимся сухим кашлем.

Для приготовления целебного сиропа потребуется 4 ст. л. цветочных корзинок татарника, 4 ст. л. сахара, 500 мл воды. Цветочные корзинки залить водой, добавить сахарный песок, поставить на огонь и выпарить половину жидкости. Затем получившийся состав процедить. Хранить средство в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

Татарник не применяется при повышенном АД и склонности к тромбообразованию.

Кудерко И., г. Владимир

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

Многие люди – и молодые, и пожилые – страдают бессонницей, далеко не безобидным заболеванием. И у меня бывает иногда. Бессонница может появиться и у здорового человека при смене режима сна, при отрицательных волнениях и переживаниях.

Процессу засыпания способствуют воздушные ванны, обливания, обтирания, вечерние прогулки. Перед сном не надо наедаться. Достаточно выпить в 20 часов 1 стакан кефира. Необходимо проветривать на ночь комнату, где вы спите. Не пейте чай, кофе – это возбуждает нервную систему. Не надо смотреть волнующие передачи. Улучшают сон ромашка, череда, полынь или герань. Очень хорошо смазать виски лавандовым маслом, а на ночь выпить стакан горячей сладкой воды или молока, но не чай. Хорошо помогает, если выпить перед сном стакан козьего молока.

При старческой бессоннице взять 1 ст. л. измельченной сухой огуречной травы, залить 200 г кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 100 г за час до сна.

Страдающим бессонницей надо съедать ежедневно за ужином по 1 ст. л. меда. Или выпить на ночь 1 стакан медовой воды (1 ст. л. меда на 1 стакан теплой кипяченой воды). Я так и делаю. Еще рядом с собой на подушку кладу маленькую подушечку, набитую мятой или мелиссой, можно сшить подушечку с шишками хмеля.

Перед сном старайтесь прогуляться на свежем воздухе, а комнату надо проветривать.

Добрый совет

Ночь не сплю, не сплю вторую.
Мучаюсь, страдаю.
Что мне делать? Чем лечиться?
Я не представляю.
Пью таблетки и микстуру,
Только все впустую.
Но узнала от соседки
Истину простую:
Сшей подушечку, соседка,
Хмель и мяту положи.
Ну, а вечером спокойно
На подушечку ложись.
Будешь спать ты крепко-крепко,
Не проснешься до зари.
Выброси свои таблетки,
А подушку сохрани.
Можешь мед сварить с бобами,
Тоже помогает.
Поделись своим рецептом
С теми, кто не знает.

Адрес: Носовой Вере Николаевне, 249039, Калужская область, г. Обнинск, ул. Калужская, д. 1, кв. 141

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В России ежегодно происходит около 300 тысяч инсультов. 10% людей, перенесших инсульт, умирают в течение нескольких часов. Многих из них можно было бы спасти при немедленной помощи врачей. Но чтобы вызвать скорую, необходимо суметь распознать инсульт. Как это сделать?

Если ваш близкий человек или прохожий на улице внезапно ослабел, упал или ведет себя как-то странно, сделайте три простые вещи.

- *Попросите пострадавшего заговорить. Пускай он связно выговорит простое предложение, например: «За окном светит солнце».*
- *Попросите улыбнуться.*
- *Попросите поднять обе руки.*

Запомните аббревиатуру ЗУП: Заговорить, Улыбнуться, Поднять руки. Если вы отметили у пострадавшего проблему с выполнением какого-то из этих заданий, то немедленно звоните в скорую и просто опишите симптомы.

Для ослабления или даже полной нейтрализации этих явлений и возврата к нормальной жизни надо применить следующий курс лечения.

Вам понадобятся корни диоскореи кавказской, листья гинкго билоба, семена (бобы) софоры японской, корни синюхи голубой, кожура семян конского каштана и внутренние перегородки грецких орехов. Из этих трав надо приготовить настойки по такому рецепту...

Взять 50 г каждой травы и залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, процедить.

Эти шесть настоек принимать по такому принципу.

Сначала 2 раза в день до еды принимать по 1 ч. л. настойки гинкго билоба, а после еды – по 1 ч. л. настойки из корня диоскореи. Курс лечения 2 недели.

Потом одну неделю принимать настойку из софоры и настойку из корня синюхи по такому же принципу: 2 раза в день до еды – настойку софоры (1 ч. л.), а после еды – 1 ч. л. настойки из корня синюхи.

Потом снова 2 недели принимать гинкго и диоскорею и 1 неделю – софору и синюху. И лечиться так 3 месяца.

После этого надо пролечиться настойкой из кожуры семян конского каштана и настойкой из внутренних перегородок грецкого ореха. Первую, из кожуры семян каштана, принимать 2 раза в день (утром и в обед) по 1 ч. л. натощак, за полчаса до еды. А вторую принимать 1 раз в день (вечером) по 1 ч. л. тоже натощак, за полчаса до еды. Длительность лечения месяц.

Все. Курс лечения окончен. К этому времени у вас частично или полностью восстановятся движения, пройдет паралич, вернутся память и зрение, исчезнут головные боли и шум в ушах, давление придет в норму, сон станет крепким, вы вновь вернете себе бодрость и здоровье.

Существует стандарт больничного лечения, которому должны следовать врачи. После выписки надо заниматься по специальным реабилитационным методикам лечебной физкультурой, а также лечиться травами.

Но самый простой и доступный способ лечения таков.

100 г чеснока пропустить через мясорубку, высыпать в бутылку из темного стекла, залить 100 мл спирта или водки. Настаивать в темном месте 10 дней. Затем хорошо профильтровать и добавить 20 г меда и 10 мл спиртового экстракта прополиса (купить в аптеке). Все хорошо размешать. Настаивать еще 2 дня. Принимать 3 раза в день на пустой желудок, смешивая с 50 мл холодного молока за 20-30 минут до еды. Длительность лечения 30 дней. Первый прием – 1 капля, и в каждый следующий прием прибавляете по капле, до 15 капель к концу 5-го дня. Начиная с 6-го дня количество капель уменьшайте на



1 каплю за прием, доведя к 10-му дню до 1 капли. После этого принимать по 25 капель за прием, по 30-й день включительно. Через 5 лет (не раньше) курс лечения можно повторить.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900 или д/в

ПОМОГУТ САБЕЛЬНИК И ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

В последнее время почти не вижу рецептов на основе сабельника болотного. А ведь он меня спас от травматического радикулита, который я заработал в 18 лет. С тех пор много лечился в стационарах, бывал в санатории, перепробовал различные препараты, но только при постоянном употреблении сабельника (с 2002 г.) я чувствовал стабильный эффект, а дискомфорт в позвоночнике ощущаю лишь в легкой форме. С этой проблемой я не был в стационаре уже 8 лет!

Лечебные свойства сабельника проявляются в том, что он помогает больным, ослабленным, воспаленным клеткам нашего организма восстанавливаться. А это радикулиты, артриты, артрозы, бронхит, туберкулез, язвы и многие другие заболевания. У меня есть ощущение, что и нервные клетки восстанавливаются. Везде где есть воспаления – сабельник поможет.

Вот рецепт (это мой ответ Новиковой Е.И. из Москвы и Бурбахаки В.П. из п. Власиха).

Настойка сабельника: 50 г сухой мелко измельченной травы и корневищ залить 0,5 л 40%-ного спирта, настоять 21 день при комнатной температуре в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Но замечу, пить его нужно продолжительное время, потому что свойства сабельника проявляются не сразу. Кому-то, возможно, придется выпить 3 л настойки, а кому-то и 5 л. Месяц принимать, 10 дней перерыв, и так до появления эффекта.

Лично я пью сабельник регулярно (для профилактики – в отваре), месяц пью, месяц перерыв – пью отвары других трав. Побочных эффектов либо несовместимости с другими препаратами не ощущал и от других не слышал.

При обострениях в каких-либо органах опорно-двигательной системы рекомендую наружно дополнительно использовать настойку золотого уса. Лично я иногда делаю компресс на ночь – и утром встаю без проблем. Конечно, не нужно забывать и о массаже.

4 года назад я «заработал» букет сердечных заболеваний: ИБС, мерцательную аритмию, тахикардию. Несколько раз лечился в стационарах. А причина, я бы сказал, банальная – негативная мысль, неудовлетворенность жизнью. Не буду описывать, в чем ее содержание, но я все-таки решил побороться с этой проблемой.

Во-первых, поменял жизненную ситуацию (ушел от «ненасытной» бизнес-леди, на которую потратил 3,5 года).

Во-вторых, поменял образ жизни: продал авто, купил хороший велосипед, начал помногу гулять пешком (по утрам скандинавская ходьба). Взял за правило ходить на прогулки при любой возможности – как на работу.

В-третьих, начал применять настрои Сытина. Затем разработал свой настрой (попроще, но все равно эффективный). Назвал его «ментальная энергетическая дыхательная гимнастика». Очень удобно и полезно повторять во время поездок в автобусе.

Мне 65 лет. Последние полгода я живу в г. Дивногорске Красноярского края. Город небольшой, но расположен на склоне горы. Так вот, от берега Енисея (ул. Набережная) до площади Бочкина преодолеваю многочисленные лестницы (перепад высоты около 100 м) в высоком темпе и без остановок. При этом ощущаю только небольшое учащение пульса – как в здоровые молодые годы.

Также стараюсь избегать негативных эмоциональных ситуаций. Почти не смотрю криминальные фильмы, люблю читать детективы, но стараюсь подбирать книги без убийств. Мы сейчас живем в очень эмоциональное время, и поэтому даже в утробе матери младенцы получают удары негативных эмоций.

Вспоминаю своих бабушек. Они прожили тяжелую, но долгую жизнь и покинули этот мир практически здоровыми. Они не знали, что такое больницы, уколы, лекарства. Преклонный возраст взял свое. И прожили долго благодаря спокойному укладу жизни и здоровому питанию.

В завершение хочу напомнить читателям умное изречение: «Каждый выглядит так, как он сам того хочет». Это касается и здоровья, и долголетия. Но в первую очередь необходимо избавиться от лени ума: подумать и выяснить причины проблем, обдумать выходы из ситуации, но главное, выполнять принятые по этому поводу решения.

Адрес: Паршину Геннадию Ивановичу, 663094, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Заводская, д. 5, кв. 322, т. 8-929-308-59-37

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЛЯ СТАРЫХ И МАЛЫХ

В «ЛП»№1 за 2015 год прочитала в рубрике «У нас в гостях» статью-беседу А. Герца с Г.Т. Эриксон, автором видеокурса «Сохранение и восстановление здоровья безлекарственными методами». Меня этот курс очень заинтересовал. Хорошо, что он есть в Интернете.

А от себя хочу дать очень хороший рецепт, точнее, метод для закаливания. Закалялась я по методу П. Иванова, но пришла к тому, что при виде холодной воды в стакане у меня начинали стучать зубы. В проруби я тоже купалась. Из всех методов больше всего мне нравился бег по снегу босиком. Но и его забросила.

Утром после легкой зарядки принимала прохладный душ, но все равно простывала. А потом вспомнила – давным-давно прочитала, что можно закаляться и по-другому, причем результат будет хорошим. Этот метод подходит для детей и пожилых людей, а также для тех, кто боится холодной воды.

Итак, утром, за 30-40 минут до выхода из дома, в ванной комнате обтереться махровым полотенцем, смоченным в воде температурой 60-70 °С. Дать высохнуть влаге на коже и одеваться.

Понравилось, я довольна. Да и мне уже скоро 65 лет. Всем здоровья и радостей.

Адрес: Мотренко Анне Андреевне, 655009, г. Абакан, ул. Карачаковой, д. 46, кв. 2



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПОЛЕЗНО ЛИ ВЕГЕТАРИАНСТВО?

Внучке 19 лет, учится в университете, занимается спортом, водит машину... Но меня очень беспокоит, что мама (моя дочь) посадила девочку на вегетарианскую диету с 14 лет. Полезно ли это? Недавно узнала, что внучка уже несколько месяцев питается исключительно шоколадом. Прошу совета у доктора Г.Г. Гаркуши!

Адрес: Наумовой Римме Владимировне, 127540, г. Москва, ул. Дубнинская, д. 2-1, кв. 32

У зеленой диеты есть очевидные плюсы и минусы. И прежде чем объявить себя вегетарианцем, каждому человеку стоит тщательно взвесить все за и против. Ведь очень важно, чтобы система, по которой он питается изо дня в день, была комфортной лично для него, а не только полезной или модной.

Скажу сразу, что детям до половой зрелости лучше этим не увлекаться. Вспомните фотографии голодающих африканских детей. Когда-то их печатали в журналах. Тоненькие ручки и ножки, большие животики... Растительной пищи достаточно, а белка, редких аминокислот не хватает (основной минус вегетарианства). И организм, чтобы сформироваться, начинает «сам себя съедать». Но ваша внучка уже взрослая, и ей самой решать, как питаться. Хотя я считаю, что женщине лучше перейти на вегетарианство после 40-50 лет, когда она уже не собирается рожать.

И все-таки вегетарианцев в мире немало. С 1 ноября 1994 года отмечается их Всемирный день. Сообщество уже отметило свое 50-летие. Причины, по которым люди выбирают такую систему, у всех разные. Многие называют право животных на жизнь и сохранение окружающей среды. Имеют значение вера, религия. Для кого-то это и экономия средств, и забота о своем здоровье: мол, лечиться потом дороже. В последнем случае, кроме мяса, исключаются все рафинированное, тщательно переработанное, содержащее консерванты, а также какао, кофеин и другие стимуляторы. Но если правильно составлять рацион, то дешево никак не получится.

Важно даже не то, плохо это или хорошо. Главное – какие используются продукты и в каком виде. Например, где вегетарианцы-сыроеды покупают продукты? Как долго они шли до стола и что полезного в них осталось – вопрос.

Чтобы быстро получить энергию, некоторые, бросив есть мясо, переходят на жареную картошку, булочки и шоколадки. В итоге – серьезные нарушения обмена веществ, лишний вес, а затем и сахарный диабет, и другие беды.

Исследования показали, что полный отказ от животных белков сказывается на работе эндокринной системы. У женщин перестают вырабатываться важные гормоны. Нарушается месячный цикл, обнаруживаются признаки гипотиреоза, замедляется обмен веществ. Многие жалуются на сонливость, вялость, запоры и отеки, ослабление иммунитета. Такие люди плохо переносят холод, сердцебиение у них замедляется. Растительный белок из зерновых и бобовых усваивается дольше и хуже. Вспомним корову, вечно пережевывающую жвачку. Но у нее желудок устроен иначе, чем у человека.

При недостатке белка человек страдает от мышечного перенапряжения. Он подвержен вспышкам гнева. Чтобы такого не происходило, например, Поль Брэгг лазал по горам, а Порфирий Иванов пробегал босиком от 70 до 100 км.

Теперь поговорим о жирах. Организму нужен холестерин для строительства нервных и других клеток. А значит, необходимы и животные жиры высокой плотности. Из-за их недостатка не усваиваются витамины D и B12, железо, цинк и фосфор. Да, витамина B12 много в соевых продуктах. Но не забудьте, что избыток сои тоже ведет к изменению гормонального фона, из-за чего, кстати, мужчины становятся женоподобными. А чтобы организм получал достаточно железа из растительных продуктов и не развилась анемия, надо за день съедать по 3 кг моркови или готовить по 0,5 кг гречневой крупы. Намного проще и, вероятно, полезнее – по 100 г печенки или говядины.

По статистике, вегетарианцы стройнее и выносливее тех, кто ест мясо. Но если не перебирать калории, то у тех и других все будет в норме без риска для здоровья.

ГАСТРОДУОДЕНИТ: ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЯЗВЫ

Дочь – молодая пенсионерка, ей 56 лет. Поставили диагноз гастродуоденит с повышенной кислотностью. Назначили лекарства, диету. Дочка ничего кислого не ест, не курит, алкоголь никогда не употребляет. Галина Геннадьевна, очень прошу посоветовать лечение.

Адрес: Бабуриной Валентине Николаевне, 119517, г. Москва, ул. Матвеевская, д. 16, кв. 46

Уважаемая Валентина Николаевна, для начала разберемся с непонятными терминами, которые часто пишут врачи в медицинской карте при таком заболевании.

Что такое гастродуоденит? Это воспаление двенадцатиперстной кишки и одной из зон желудка. Причиной становится, например, попадание в пищеварительный тракт бактерии Helicobacter pylori. В результате – повышенное образование кислоты и недостаточное выделение слизи. Кроме того, сказываются болезни печени и желчных путей, которые приводят к рефлюксу. Дуоденогастральный рефлюкс – заброс содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок. Такая патология становится причиной рефлюкс-гастрита и других недугов.

Острое воспаление слизистой длится до 14 дней, а затем переходит в хроническое. Нередко оно спровоцировано нарушением режима питания, перекусами всухомятку. Или гиповитаминозом, или общей инфекцией. Бывают еще ожоги слизистой химическими веществами, в том числе лекарственными. Имеют значение и наследственная предрасположен-



ность, и нарушения в работе поджелудочной железы, других органов. Особое место занимают стрессы и состояние психики в целом. Депрессия, страхи, мнительность – все это может привести к такой болезни.

При гастродуодените кислотность бывает так велика, что желудок и двенадцатиперстная кишка в предъязвенном состоянии. Чтобы не допустить развития язвы, надо строго выполнять все назначения доктора. Если у вашей дочери обнаружили Helicobacter pylori, то без антибиотиков не обойтись. Но только под наблюдением врача. Можно, конечно, пить травы, которые снизят концентрацию бактерии. Но при новом стрессе она еще покажет, на что способна. Есть риск оказаться на больничной койке.

Диета – основа успешного лечения. В нее входят слизистые каши без сахара, овощные супы, яйца, творог. Можно готовить отварное мясо и рыбу, сырники и запеканки. В рационе обязательно должны быть бобовые – фасоль, горох, чечевица, бобы.

Ограничить углеводы. Сладкое вызывает повышенное образование кислоты, что приводит к рефлюксу. Есть 5-6 раз в день по 150-200 г (вместе с напитком). Никакого мороженого и никаких продуктов прямо из холодильника!

День начинать с 0,5 стакана горячей воды с добавлением настойки пиона, календулы, мяты или пустырника. Или корвалола, ротокана. Чередовать эти средства, принимая по 10 дней каждое. Доза – 15-20 капель на прием.

За 5-10 минут до еды выпивать 0,5 стакана горячей воды. И через каждый час пить простую чистую воду, лучше теплую. Дневная норма – 30 мл на 1 кг веса.

Чтобы полечить слизистую пищевода, желудка и кишечника, нужны слизистые смеси. Например, отвар из семян льна: 1 ст. л. на 0,5 л воды. Кипятим на малом огне 15-20 минут. Остужаем и пьем отвар теплым по 1/4 стакана через 40 минут – 1 час после каждой еды. Курс – от 3-4 месяцев до 1 года.

Полезен и отвар овса. Пропорции те же. С вечера зерна надо замочить в холодной воде, а утром прокипятить 15 минут. Принимать так же, но по 0,5 стакана.

Спать лучше с высоким изголовьем. И не нервничать по пустякам! Успокоиться помогают аутотренинг, молитвы и многое другое.

ЕСЛИ УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС

Давление у меня нормальное, а пульс высокий, бывает больше 100. Участковый врач не знает, почему. Живу на таблетках. Пожалуйста, подскажите, как лечиться.

Адрес: Кудрявцеву Александру Петровичу, 654025, г. Новокузнецк, ул. Новаторов, д. 14, кв. 54

Сердцебиение вызывает, конечно, неприятные ощущения. Вдруг начинаешь понимать, где находится сердце... Но такое случается и при нормальной его работе. Например, у слишком тревожных людей. Как правило, худощавых, с чувствительной нервной системой. Но и лишний вес тоже сказывается. У детей пульс иногда учащается до 120 ударов в минуту. Также замечено, что у женщин сердце обычно бьется чаще, чем у мужчин.

А правильно ли вы, Александр Петрович, оцениваете частоту своего пульса? Его надо мерить обязательно за 1 минуту, причем в одном и том же положении, в одно и то же время суток. Стоит учитывать и лунный день, и то, что вы ели, пили.

Пульс может учащаться сразу после чашки кофе, какао или крепкого чая, после острого и пряного. И, конечно, после приема алкоголя, наркотических веществ, некоторых лекарств. Когда вы лежите, пульс реже. К вечеру обычно учащается на 10-20 ударов, как и в новолуние. Также влияет повышенная нагрузка, физическая и умственная.

В любом случае, если измерения правильные и пульс больше 100 ударов в минуту, обязательно обследуйтесь. Кроме давления, могут быть и другие причины. А вообще, пульс очень часто учащается при пониженном давлении. Потому что сердце усиленно старается компенсировать недостаток кровообращения. Иначе могут пострадать важные органы.

При каких еще состояниях и болезнях сердце бьется чаще? При шоке, коллапсе или повышении температуры тела хотя бы на 1 градус. При гипертиреозе, анемии, поражении миокарда или перикарда, острых и хронических расстройствах дыхания, онкологических и многих других заболеваниях.

Когда пульс превышает 80-90 ударов в минуту, речь идет о тахикардии. При этом многие жалуются на сильную слабость, головокружение, звон в ушах. Выступает холодный пот по всему телу, темнеет в глазах, ощущается пульсация в крупных артериях.

К чему такое может привести? Во-первых, к острому нарушению мозгового кровообращения (инсульту). Во-вторых, к острой желудочковой недостаточности (инфаркту). Или к сердечной астме, внезапному аритмическому шоку. Так что необходимо тщательно обследоваться, чтобы найти причину. Одного лишь контроля за давлением недостаточно.

Как помочь себе и снизить частоту пульса? Прежде всего успокоиться, применив медитацию, йогу или другие методы. Принимать простые аптечные средства: валокордин, валерьяну, пустырник, валидол – по 10 дней каждое. Чтобы узнать, какое из них вам лучше подходит, записывать результаты в дневник. И проверить все лекарства, которые вы обычно пьете. Некоторые из них, как уже говорилось, могут влиять на пульс. В таком случае надо пойти к врачу, чтобы их заменить.

Лучше совсем исключить кофе, какао, крепкий чай. А если уж никак не можете отказаться от таких напитков, то устройте себе отдельный ритуал через час после приема пищи. Ведь чашка чая или кофе – тоже еда.

Обратите внимание и на свой вес. Каждый лишний килограмм – дополнительная нагрузка на сердце, которое начинает биться чаще. Делаете ли вы зарядку? Упражнения лучше выбирать спокойные, чтобы не переусердствовать. Может быть, когда учащается пульс, тело подает тревожный сигнал о каком-то скрытом хроническом заболевании, а вы его игнорируете. Уважаемый Александр Петрович, вспомните, который год вы живете на свете. Не пора ли серьезно заняться своим здоровьем?



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Йога для здоровья



В Древней Индии йогой называлась совокупность духовных, психических и физических практик, позволявших человеку достигать необычных состояний сознания и новых уровней духовного и психического развития. В современном мире под йогой понимают хатха-йогу – систему физических поз (асан) и дыхательных упражнений (пранаямы) для регуляции физического и психического состояния человека. Как эта система может служить нам сегодня? На вопросы «Лечебных писем» отвечает преподаватель классической йоги Андрей ШЕВЧЕНКО.

– Андрей Александрович, действительно ли йога очень полезна для здоровья?

– Йога – это комплексная система самосовершенствования, в которой управление телом и его функциями подчинено высокой цели: единению человека со своей Высшей Природой, Атманом. Но на Западе йога стала популярной как система упражнений (хатха-йога) именно благодаря своему оздоровительному эффекту. Здоровье – это главная мотивация людей, которые приходят заниматься йогой. Устойчивое состояние радости и покоя, сопротивляемость стрессам, улучшение качества жизни, бодрость, работоспособность, энергия – все это приходит с регулярной и грамотной практикой йоги.

Внутри самой хатха-йоги существуют различные школы и стили. Я практикую и преподаю классическую йогу (ее иногда называют релаксационной); основное внимание в ней уделяется не акробатическому усложнению асан, а психическому состоянию – торможению сознания и глубокому расслаблению тела при выполнении упражнений.

– Почему так важно телесное расслабление?

– Потому что в состоянии глубокой релаксации организм входит в режим самовосстановления всех своих функций и систем. Проблема в том, что современный человек не умеет расслабляться даже тогда, когда, казалось бы, должен отдыхать – например, во время сна. Он продолжает «пережевывать» в уме свои рабочие и житейские проблемы, а его ум, в свою очередь, не позволяет отдыхать телу. Во время глубокого расслабления ум затихает, и из подсознания начинает всплывать вытесненный туда сознанием «материал», который является причиной психосоматических расстройств. Известно, что все стрессы, все негативные состояния (страх, гнев, ревность, тоска) так или иначе отражаются в нашем теле. Любой эмоции соответствует некое напряжение в теле, причем напряжение как «внешних», скелетных мышц (например, в гневе у нас могут напрягаться руки, челюсти), так и «внутренних» (гладкой мускулатуры внутренних органов).

Скажем, если у человека периодически возникает тревожность, то ее неизбежно сопровождают зажимы внутри (у одного сводит желудок, у другого сжимает сердце или сосуды); такое напряжение может стать хроническим и привести к соматическому заболеванию. В йоге на фоне глубокого расслабления «застрявшие» в теле эмоции начинают как бы всплывать, подсознание от них освобождается, и человек начинает себя чувствовать гораздо лучше. Практику хатха-йоги в сочетании с релаксацией можно сравнить со стравливанием пара из перегретого котла – нашего подсознания.

– Для выполнения йоговских поз требуется большая гибкость. Как же у вас занимаются люди старшего возраста?

– Гибкость для нас не имеет решающего значения – она будет расти сама по себе, как сопутствующий результат практики. Все люди индивидуальны, у каждого есть свои природные пределы гибкости. Поэтому не человека следует «запихивать» в асану (чтобы получалось как у инструктора или как на картинке), а асану приспособить к человеку – выполнять ее так, чтобы не было сильных напряжений, и мы могли продолжать наблюдать за ощущениями и за дыханием, сохраняя покой в сознании. Даже самые негибкие люди старшего возраста, никогда не занимавшиеся спортом, освоив технологию расслабления в асанах, могут добиваться устойчивых результатов в улучшении своего здоровья.

– Но если в йоге не нужно прилагать усилий, стараний, преодолевать себя, за счет чего же тогда она воздействует на человека?

– В йоготерапии подробно разбираются целительные эффекты асан: усиление кровообращения (особенно капиллярного), улучшение кровоснабжения внутренних органов, устранение застоев в венозной и лимфатической системах, активация желез внутренней секреции, позитивное влияние на позвоночник и костно-мышечную систему, улучшение гормонального фона и психического состояния...

В каждой позе активизируется какая-то группа мышц, которая почти не задействована в обычной жизни. А каждой группе мышц соответствует определенный участок коры головного мозга, поэтому проработка мышечного участка способствует установлению новых нейронных связей (они называются кортико-висцеральными рефлексами).

– Зачем нам новые связи между нейронами? Разве уже существующих недостаточно?

– Лишними нейронные связи не бывают. Вот вам пример, связанный со сном. Последние исследования показали, что во время сна нейроны в коре головного мозга работают гораздо активнее, чем в состоянии бодрствования. Когда в экспериментах животных лишали сна, через несколько дней они погибали, но не от психических расстройств, а из-за



болезней внутренних органов: язвы желудка, язвы кишечника и т.п. То же самое наблюдается у людей. Например, с неожиданно возникающей язвой желудка часто сталкиваются студенты, отказывающиеся от нормального сна во время подготовки к экзаменам. В ходе экспериментов было выявлено, что единственный орган, который никак не страдает в результате лишения сна, – это сам головной мозг.

– Но почему? Чем же это занят наш мозг во время сна?

– Во сне у человека как бы «обрубается» внешний контур, то есть в мозг перестают поступать сигналы от органов чувств (отключаются зрение, обоняние, осязание, слух). И наш мозг обрабатывает сигналы, идущие от внутренних органов! Главная задача, которую он решает во время сна, – это поддержание работоспособности организма. Ведь что такое сонливость и усталость? Это сигналы о том, что у нас в теле (точнее, во внутренних органах) накопились «нерешенные проблемы», и для их обработки требуется подключить мощности «центрального процессора», то есть перейти в режим сна и дать возможность мозгу разобраться с накопившимися запросами. Так вот, в йоге мы не только устраиваем нашему телу искусственный лечебный сон, но и создаем такой режим функционирования тела, когда устранение накопленных в нем «ошибок» идет особенно активно.

– Работаете ли вы на своих занятиях с дыханием?

– Да, хотя обычно работу с дыханием начинают после 1-2 лет практики, когда сосуды грудной полости уже достаточно подготовлены выполнением перевернутых (ноги выше головы) асан. Кроме того, пранаяма, как и асаны, – довольно опасная вещь, если подходить к ней легкомысленно. Она требует регулярности, постепенности и ясности цели. Йоги используют ее не для здоровья в нашем понимании, а для концентрации мысли, потому что дыхание тесно связано с процессом мышления: стоит нам задержать дыхание, как мысль останавливается, и наоборот, сосредоточиваясь на какой-то мысли или задаче, мы инстинктивно задерживаем дыхание. Многие школы используют длительные волевые задержки дыхания – это опасно и не нужно (были случаи, когда особо рьяные йоги сбивали работу дыхательного центра в мозгу и разучивались дышать нормально). Мы избегаем длительных задержек, следуя рекомендациям признанного практика йоги Виктора Бойко: постепенно затягиваем вдох и выдох, и дыхательный цикл удлиняется естественным образом. Дыхание становится у нас способом усилить торможение ума, углубить ментальную релаксацию.

– Используете ли вы какие-нибудь медитативные техники на занятиях йогой?

– Большинство людей настолько перегружено своими текущими проблемами, что их психика «перегрета» и им нужна разгрузка. Свами Сатьянанда, глава бихарской школы йоги в Индии, открыл миру древнюю тантрическую практику, называемую йога-нидра. Люди ложатся после занятий на спину в позу максимального расслабления (шавасану) и слушают голос инструктора, который ведет их внимание по телу, затем описывает образы. Слушая голос, они входят в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, иногда проваливаются в сон, но при этом расслабляются глубже и эффективнее, чем во время обычного сна. Это занимает минут 20-25 в конце каждого занятия, и одновременно происходит закрепление навыков, полученных на занятии.

– Можно ли заниматься йогой самостоятельно, без наставника?

– Так и нужно заниматься! Йога – это дело индивидуальное, и всех, кто занимается у меня, я готовлю к самостоятельной практике, объясняя все принципы выполнения асан и создания комплекса под свои задачи.

Начинать, наверное, лучше с занятий в группе – не будет перегружаться голова в самом начале, а через год-полтора вы овладеете этой технологией и сможете заниматься сами. Йога – это очень мощное средство воздействия на организм; к ней следует относиться с уважением, учитывать множество всяких нюансов и чисто технических моментов, соблюдая технику безопасности. Например, при выполнении стойки на голове нельзя нагружать шейные позвонки: вес должен быть на локтях, а не на голове. Принцип «не навреди» – один из самых важных в практике йоги.

– Каковы должны быть частота и продолжительность занятий?

– Все зависит от цели. Йога не должна стать еще одним фактором стресса для нас, заставляя переживать, что на нее не хватает времени. Но важна регулярность занятий. Если вначале мы решили заниматься два раза в неделю, то нужно следовать этому решению неукоснительно. Возможно, позже тело само попросит больше занятий, и мы, ощутив на себе благотворное влияние йоги, будем посвящать ей четыре или даже шесть занятий в неделю.

Главное – аккуратно вписать практику йоги в повседневную жизнь и соблюдать тот ритм, который мы себе задали.

– Меняются ли люди в результате занятий йогой?

– Меняются все – кто больше, кто меньше, но каждый по-своему. В общем, можно сказать, что человек освобождается от неприятных эмоций, депрессивных состояний и болезней, становится естественнее, спокойнее и радостнее. Случаются и более глубокие изменения, когда меняются не только привычки, вкусы и пристрастия человека, но и круг его интересов и друзей…

– С чего вы бы посоветовали начать людям, не имеющим возможности посещать ваши занятия?

– Я бы начал с практики йога-нидры: из Интернета можно скачать звуковые файлы и, например, после работы лечь и поставить их проигрывать. Освежающий эффект вы почувствуете сразу. Затем можно добавить несколько простых асан, между которыми советую ложиться отдыхать в шавасану для выравнивания своих ощущений. Главное – все делайте умеренно, с удовольствием и без фанатизма.

Слушайте свое тело, не применяйте к нему никакого насилия. Сделайте первый шаг на пути, с доверием к глубинной мудрости, живущей в каждом из нас, – и вы сами не заметите, как ваши регулярные, пусть и небольшие, усилия сотворят чудо.

Беседовал
Александр ГЕРЦ





Крушина – живая изгородь здоровья

Кусты или небольшие деревца крушины с черными ягодами растут повсюду. Их часто используют как живую изгородь. В народе есть свои названия растения: «сорочья ягода», «волчья ягода». Ягоды эти никогда не считались съедобными, но их, как и кору, применяют для лечения.

ОЧИЩАЕМСЯ И ХУДЕЕМ

Этот настой – прекрасное средство для похудения и очищения всего организма. Способ приготовления:

берем по 1 ч. л. коры крушины, кориандра, измельченных корней солодки голой; по 2 ч. л. сенны, фиалки трехцветной, толокнянки и горца. Помещаем все в термос, заливаем 0,5 л кипятка и настаиваем 12 часов. Потом процеживаем настой и выпиваем в течение дня. Курс – 3 недели.

Важно в это время питаться дробно. Не злоупотребляйте тяжелой пищей, а лучше исключите ее вообще, отдав предпочтение вегетарианским блюдам. И не забывайте активно двигаться. Тогда результат будет отличный: легкость во всем теле и минус 3 кг минимум!

Трофимова Ольга, г. Невинномысск

НАСТОЙКА ДЛЯ КОЖИ И СУСТАВОВ

Когда-то использовала кору крушины в качестве желчегонного средства. Принимала ее отвар по 1 ст. л. на ночь.

Просто брала 1 ст. л. измельченной коры, кипятила 10 минут в стакане воды и процеживала. Однажды узнала, что примочками с тем же отваром можно лечить некоторые кожные заболевания: чесотку, фурункулез и даже простой герпес. Отлично помогает.

А спиртовая настойка из сушеных ягод – хорошее средство от болей в суставах при артрите. Готовлю ее так:

1/2 стакана сухих ягод заливаю 0,5 л водки, настаиваю 21 день и процеживаю. Использую для растирок, компрессов. Боль и воспаление проходят быстро, после 2-3 процедур.

Соколова Л.И., г. Кунгур

ЯД ИЛИ ЛЕКАРСТВО: ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ МЕРЫ

Эти манящие черные ягоды в детстве мы называли волчьими. Знали, что есть их нельзя. На поверку они оказались лекарственными. Лично я применяла их много раз в жизни. Причем в народной медицине используются и ягоды, и листья, и кора, и даже корни крушины ломкой.

В первую очередь, конечно, крушина – мягкое слабительное. Обычно готовят отвар из ее коры:

2 ст. л. измельченного сырья заливают 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 15 минут, а затем настаивают целый час. Отвар процеживают и доводят объем до исходного, долив кипяченой воды. Принимают по половине стакана перед сном. Но не более 8-10 дней, чтобы не возникло привыкания.

Рецепт помогает не только при запорах, но и при колитах, трещинах, геморрое. Однако использовать растение следует с большой осторожностью, строго придерживаясь рекомендаций. Ведь в нем содержатся вещества, сильно раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта. Они способны вызвать серьезное отравление.

Обратите внимание и на то, что использовать в качестве лечебного сырья кору крушины сразу после сушки нельзя, поскольку она содержит достаточно большое количество токсинов, провоцирующих сильную тошноту и рвоту. По этой причине кора выдерживается не меньше года, по истечении которого может использоваться.

А сушеные ягоды крушины через 2-3 года после сбора используют в качестве мочегонного средства. Они помогают при отеках, асците, в том числе вызванном циррозом печени и сердечной недостаточностью.

Заваривают, как чай, и пьют по 1/4 стакана 8-10 дней.

Но свежие ягоды применять нельзя – можно отравиться. Помните, что во всем нужна мера. Любое растение при передозировке из лекарства может превратиться в яд.

Холопова М.Ф., г. Липецк

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КРУШИНА ЛОМКАЯ?

Ее кора входит в состав многих желудочных, слабительных, противогеморроидальных сборов. Из семян добывают масло, используемое в медицине и лакокрасочной промышленности. Наружно применяют отвары и настои в качестве антибактериального средства при стрептококковой инфекции и фурункулезах. Листья и плоды растения содержат биологически активные вещества, которые способствуют улучшению кровообращения.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



2 РЕЦЕПТА КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ

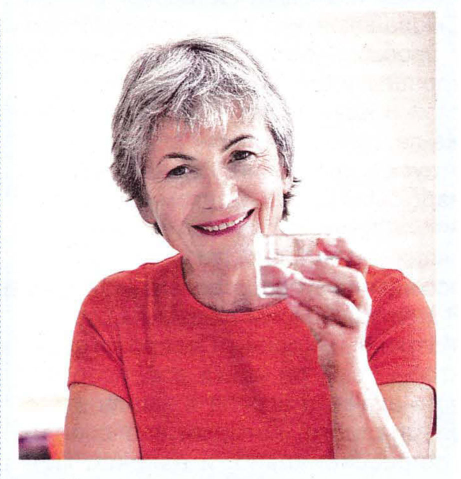
Чтобы чувствовать себя весь день хорошо, важно правильно начать утро. По совету мудрецов я так и делаю.

Проснувшись, примерно за полчаса до еды готовлю чудодейственный напиток.

В стакан с холодной кипяченой водой опускаю ломтик лимона. Можно предварительно отжать примерно 1 ст. л. сока. Растворяю 1 ч. л. меда, добавляю 10 капель настойки элеутерококка и размешиваю.

Беру стакан в руки и говорю себе: «Я пью напиток красоты, молодости, здоровья и богатства». После чего маленькими глоточками, не торопясь, выпиваю весь стакан. Представляю, как вода очищает организм, избавляет от блокировок, болезней, усталости и наполняет светом, здоровьем. Таким образом программирую себя на весь день. Хотите верьте, хотите нет, но напиток и мысленная установка дают отличный результат.

Замечу, что элеутерококк можно чередовать с настойкой женьшеня или родиолы розовой. Но он противопоказан гипертоникам. Все адаптогены рекомендуется использовать только в холодное время года. Летом не советуют их принимать.



Примерно через час я завтракаю особым гоголем-моголем. Взбиваю в блендере 1/2 стакана кефира, 5 перепелиных яиц и размятый зубчик чеснока.

Этот сытный коктейль – средство профилактики заболеваний печени, атеросклероза. Он повышает иммунитет, придает сил. И, что тоже важно, насыщает до самого обеда. Но молодым людям уже через полчаса после приема гоголя-моголя можно съесть привычный завтрак.

Уткина Тамара Ивановна, г. Москва

СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ

Не зря же связывают в одну цепочку слова «память» и «склероз». Отсюда вывод: чтобы не стареть, надо заботиться о сосудах. А чтобы сосуды были здоровыми, необходимо следить за уровнем холестерина.

Важно правильно питаться, вести подвижный образ жизни, соблюдать умеренность во всем. И с определенного возраста устраивать профилактику. Тогда и память будет хорошая.

Я нашла для себя старинный рецепт. Правда, приходится потрудиться, чтобы составить травяной сбор.

Возьмите по 2 части пустырника и семян льна; по 4 части цветков боярышника, измельченных корней цикория и травы хвоща полевого; по 5 частей листьев шелковицы и травы бессмертника песчаного. Залейте 1 ст. л. сбора 200 мл горячей воды. Подержите 10 минут на кипящей водяной бане. Остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Сбор прекрасно очищает сосуды и кровь, проясняет голову, укрепляет весь организм.

Телегина Варвара Алексеевна, г. Тобольск

ВСЕ ДЕЛО В ЗАПАСЕ ЭНЕРГИИ

Меня всегда интересовал вопрос, как заряжаться энергией для активной, полноценной жизни. Есть несколько условий. Если их выполнять, можно действительно оставаться активным долгие годы.

1. Во-первых, энергия пополняется, разумеется, за счет питания.

Важно есть продукты, богатые полезными жирами и белками. Это орехи и семечки, льняное и оливковое масла, фасоль, индейка, рыба и яйца.

2. Второе обязательное условие, необходимое для подзарядки, – благодарность.

И это не пустые слова. Благодарность дает много энергии. Каждый вечер перед сном выделяйте 5 минут на то, чтобы поблагодарить вслух людей, с которыми вы общались.

Также благодарите жизнь за все то, что с вами происходило в течение дня. И за работу, и за пищу. Почувствуйте, как благодарность исходит из вашего сердца и возвращается обратно в виде мощнейшего энергетического заряда.

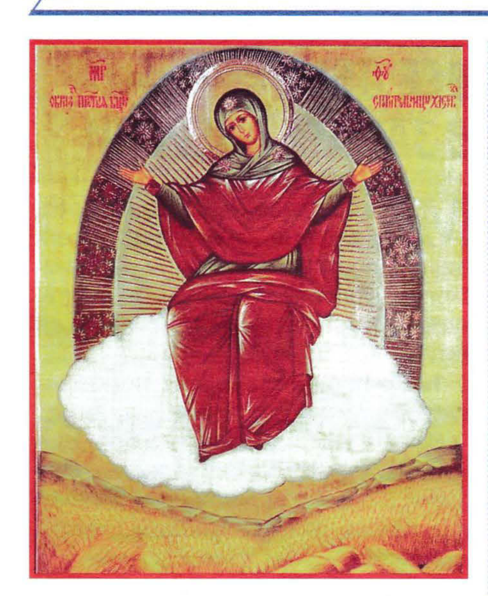
3. Третье условие – подвижность.

Если надо быстро избавиться от усталости, выполняйте специальные упражнения. Например, такие.

- Положите левую ладонь на лоб и сделайте несколько круговых движений. Затем проведите рукой над макушкой и дальше – в направлении затылка. Встряхните в воздухе кистями. Повторите несколько раз.
- Интенсивно потрите большие пальцы о противоположные ладони. Затем положите их на переносицу. Сделайте легкие движения вверх и вдоль бровей – к вискам.
- Быстрыми пилящими движениями водите указательными пальцами под подбородком. Очень скоро тело начнет расслабляться. Вдоль позвоночника вы почувствуете покалывание, которое доходит до головы.

По своему опыту знаю: ничто так не заряжает энергией, как интерес к жизни, четкие цели и оптимизм. Желаю этого всем!

Аксенов Андрей Александрович, г. Воскресенск



В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ

Был в командировке на Урале. В один из выходных решил съездить в Среднеуральский монастырь. Там впервые увидел икону «Спорительница хлебов». Одна из монахинь рассказала, что раньше этой иконе молились об избавлении от засухи, голода. Времена меняются, а суть обращений та же: люди просят, чтобы был достаток в доме, здоровье и благополучие в семье.

А некоторым людям эта икона помогает найти работу: есть работа – есть заработок и достаток в доме. Историй об этом, историй необычных и даже немного сказочных, мне удалось услышать немало! Вот, к примеру, одна женщина была уволена, и при этом ей не заплатили за дополнительную работу, которую она выполнила ранее. Переживала. Надежды на восстановление не было. Поиски нового места работы были безуспешными – хоть она и хороший специалист, но уже в зрелом возрасте (а это сейчас – огромный минус). И тогда женщина поехала в монастырь. После молебна иконе «Спорительница хлебов» начались перемены – ее не только восстановили на работе, но и выплатили деньги, которые она уже не рассчитывала получить.

Главный храм монастыря – в честь иконы Божией Матери «Спорительница хлебов». Когда я зашел туда, шло богослужение. Какие голоса у певчих, какое звучание!

Илько Игнат Алексеевич, г. Тула

СЛАВА БОГУ ЗА ВСЕ!

Хочу рассказать о помощи нашего Господа Бога, которую посылает Он нам через своих святых угодников. В конце марта 2014 года я написала письма в Покровский монастырь в Москву и в Санкт-Петербург в храм Смоленской иконы Божией Матери с просьбой отслужить сорокоуст за здравие у святых Матроны Московской и Ксении Петербургской. Этим же летом в июне собиралась ехать в отпуск в санаторий. Перед поездкой надо было пройти медкомиссию и заняться протезированием зубов. За последние 6 лет это было мое четвертое посещение зубопротезного кабинета. Я молилась моим любимым святым Матроне и Ксении Петербургской, чтобы помогли найти добросовестного врача. 9 апреля я нашла этого специалиста, который все сделал профессионально, и наконец мои мучения закончились. А 15 апреля мне пришло письмо из Покровского монастыря, в котором сообщалось, что с 8 апреля за меня и моих родных читается сорокоуст. Так Матушка Матрона привела меня к хорошему доктору уже 9 апреля.

Я часто обращаюсь за помощью в решении многих житейских проблем к святителю Спиридону Примифунтскому. И в этот раз я очень его просила помочь мне, так как это удовольствие дорогое. И какую сумму я просила, та и была обозначена мне к оплате.

Но на этом чудесная помощь не закончилась. Готовя санаторную курортную карту, обходила многих врачей. У меня была мастопатия в течение многих лет. Я безуспешно лечилась как медикаментозно (назначали лечение в онкологии), так и народными средствами. Отправили на маммографию, где было заключение, что мастопатии нет, я здорова. Радости не было предела!

Перед поездкой в отпуск я исповедалась, причастилась и попросила у батюшки благословления. Путь лежал далекий. Я живу на Сахалине, а ехала в родные места в Архангельскую область, где не была 30 с лишним лет. Первая остановка в Москве. И сразу в Покровский монастырь. Встреча, о которой столько мечтала, состоялась. Приложилась к святым мощам Божией угодницы Матронушки, к иконе, оставила записочку с прошением.

Очень хотела побывать и в других святых местах, и мои мечты стали реальностью. В санатории были организованы экскурсии. Была в Христофоровой пустыни, искупалась там в святом источнике, в Туровце у чудотворной иконы Божией Матери, в Великом Устюге у мощей преподобного Прокопия Устюжского, посетила и другие храмы Русского Севера.

Вот такую помощь и радость явил мне Господь через своих святых. Я пообещала, что напишу об этом в газету. И теперь, когда наконец обещание свое выполнила, на душе стало легко. Что обещаешь Господу – надо исполнять. Слава Богу за все!

Адрес: Бахтиной Л.Н., г. Южно-Сахалинск, ул. Крюкова, д. 24, кв. 5

ВЕРА – ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

Начинаю читать газету «ЛП» с рубрики «Лечим душу». В жизни моей, а я уже очень старая, было много чудодейственных моментов и необыкновенной помощи, когда я обращалась к Богу, конечно же, через молитвы.

К сожалению, с детства, когда отец убеждал, что человек начинается с души, а потом уже кости и мясо, я даже злилась и стеснялась отцовской морали. Настрадавшись и пытаясь понять истину, вдруг в сознании озарилось: «Где нет Бога – там страшно немилостно. Только с Богом любовь и ласково». Спасибо судьбе за этот жизненный путеуказатель. Вера, т.е. пища для души, – это сильнейшее лекарство и в моем понимании – это первое лекарство для людей. Когда обстоятельства давят, молитвы идут первыми на помощь.

Для себя готовлю такое лекарство. Почти целый день пощусь, прислушиваясь к себе, т.е. если очень хочется чая с какими-либо травами, приготовив его, стараюсь выпить, пока не испарились эфирные масла. А перед сном зажигаю церковную свечку, беру в кофейную кружку святой воды и, поднеся близко к губам, читаю на эту воду 1 раз «Отче наш» и столько раз «Песнь к Пресвятой Богородице», сколько мне лет.



Чтобы было легче считать, беру 1/3 от возраста спичек и перекладываю свободной рукой. Выпиваю воду, перекрестившись, ложусь спать. Хорошее лекарство. Можно пользоваться большим количеством воды и другими молитвами много дней.

Всем людям, молящимся утром и вечером, хочется предложить добавлять к молитвам мольбу (своими словами) об Украине всей, всей! От Бога не скрыться и не обмануть Его, и Он знает и разберется, о ком эта наша мольба. Для себя очень верю, что огненный Его меч пойдет в правильном направлении.

С любовью ко всему, с Богом!

Адрес: Романюк Т.Н., 298300, г. Керчь, Индустриальное шоссе, д. 27, кв. 71

НЕРУКОТВОРНАЯ РЕСТАВРАЦИЯ

Место, выбранное для Усть-Медведского монастыря, необычное – на высоком берегу Дона. Для того, чтобы посмотреть на облака, голову задирать не надо – кажется, что они проплывают рядом с тобой. И возникает такое чувство, что за спиной – крылья: так и хочется вспорхнуть, рвануть ввысь...

Необычного в монастыре много. Взять, к примеру, Казанский собор – там происходит самовосстановление старинных росписей. Реставраторов нет, никто не работает, а краски настенных росписей день ото дня становятся ярче.

Монашки рассказывали мне, что в монастыре наблюдалось еще одно необъяснимое с точки зрения науки явление. Когда в советские годы в стенах монастыря был размещен пионерский лагерь, то юные ленинцы сильно изрисовали стены храмов нецензурными надписями. По возвращении монастыря Церкви, сестры принялись наводить чистоту. Первым делом белили стены, закрашивали надписи. А вот на колокольне такие каракули исчезли сами собой. «Ой, как ты быстро все побелила!» – похвалила одна сестра другую. Но оказалось, за колокольню еще никто и не принимался!

Потом нашлись свидетельницы чудесного явления. Это были несколько монахинь, трудившихся во дворе – неподалеку от колокольни. И они видели, как непристойные надписи на стенах вдруг стали блекнуть, а потом и вовсе исчезли. Вот такая необыкновенная «генеральная уборка»!

Зудко Ж. И. , г. Кириллов

КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН – ЦЕЛЕБНЫЙ

Помню, какое сильное впечатление произвело на меня путешествие по Волге на теплоходе. Мы проплывали мимо одного небольшого острова, на котором был монастырь. И в этот момент зазвучали колокола. Их звон разносился на много километров вокруг.

Послушав их, я сразу же избавилась от головной боли (а до этого момента голова буквально раскалывалась на части). И мне даже лекарств, как обычно это бывает, не пришлось принимать. То-то я удивилась! Но мысль сомнения все-таки промелькнула: «Может быть, это не из-за колокольного перезвона? Может быть, просто совпадение?»

Подошла к нашему гиду, расспросила, что за монастырь повстречался на нашем пути. Оказалось, это Свияжск – чудо-остров. На нем – храмы древнего Успенского монастыря, история которого окутана мифами и легендами. Проплывая мимо обители, невозможно было отвести взгляд от белокаменных церквей, торжественно возвышающихся на крутых берегах могучей реки.

Совершив путешествие по Волге до Астрахани, мы через несколько дней возвращались в Углич и опять проплывали мимо Свияжска. День был хмурый, моросил дождь. Как и в первый раз, у меня болела голова. Но стоило зазвучать колоколам, как все прошло. Чистый звон омыл душу, исчезла тоска, захотелось улыбнуться!

Голубева Е.И., г. Смоленск

ПРАВОСЛАВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПО МОНАСТЫРСКИМ ТРАДИЦИЯМ

Прошу напечатать методику духовного православного лечения всех болезней. Эту методику мне поведал один старый православный монах. Надо выполнять следующие требования.

- *Окреститься у православного священника. Всю жизнь носить нательный освященный православный Крест.*
- *Ходить в церковь.*
- *Освятить свой дом (квартиру).*
- *Трижды крестить все, что вы едите, пьете.*
- *Над входной дверью своей квартиры (дома) прикрепить освященный православный Крест.*
- *Безвозмездно делать добро людям, животным, миру, природе все во славу Иисуса Христа, все ради Иисуса Христа.*
- *Всю жизнь подтверждать свое высокое звание православного в Иисусе Христе праведными делами во славу Иисуса Христа, а не языком и болтовней.*
- *Раскаиваться в своих грехах. Если нет покаяния, то и нет никакого лечения.*
- *Всю жизнь просить у Бога благословения буквально на все явления в своей жизни для себя и других.*
- *Каждую секунду думать об Иисусе Христе, о Боге Отце, больше смотреть на небо (небо – это престол Бога Отца), так как планета Земля – это есть полигон, где идет испытание души человека на ее вшивость.*

Адрес: Божедарник Борису Алексеевичу, 35500, Украина, Ровненская область, г. Радывылив, ул. А. Невского, д. 72

Православные праздники марта

1 марта – Торжество Православия. Неделя 1-я Великого поста
5 марта – Блгв. кн. Ярослава Мудрого
15 марта – иконы Божией Матери «Державная»
20 марта – иконы Божией Матери «Споручница грешных»
28 Марта – Похвала Пресвятой Богородицы



МОЛОКО И ТАБЛЕТКИ

Мы с мужем частенько запивали лекарства молоком. Нам хоть и уже за 60, но переносим его хорошо. Мы считали, что так уменьшаем вред от лекарств и помогаем им лучше усваиваться. Так мне бабушка говорила. Но недавно невеста внука, врач, прочитала нам лекцию о том, что это совсем не так. С ее разрешения пишу «инструкцию» по молоку и таблеткам – не все про это знают.

- Из всех лекарств запивать молоком можно только аспирин и противовоспалительные средства вроде ибупрофена или напроксена. Они раздражают желудок и могут вызвать гастрит, а молоко помогает защитить слизистую.
- Все остальные лекарства категорически запивать молоком нельзя. Особенно антибиотики, ферменты, препараты железа. Молоко просто не даст им усвоиться, и важное лекарство не поступит в кровь.

Важно, что молоко нельзя не только использовать для запивания, но и употреблять в течение часа-полутора после приема лекарства!

Гридина К.П., г. Александров

САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Из разговоров со знакомыми, которые, как и я, болеют сахарным диабетом, я знаю, что ситуация, о которой хочу написать, не самая редкая. К сожалению, поддерживать дисциплину человеку, которому поставили такой диагноз, в первое время очень сложно и непривычно. Из-за этого и случаются осложнения и ухудшения состояния, как это произошло в моем случае.

У меня 5 лет назад обнаружился сахарный диабет второго типа. Кроме себя, винить некого. Я вела не самый здоровый образ жизни, с лишним весом боролась периодически с помощью строгих диет, но надолго меня не хватало. Ела по принципу «полезно все, что в рот полезло», то есть все подряд. А что самое доступное? Да те же полуфабрикаты и выпечка, макароны и пельмешки. Плюс еще и курила – тоже фактор риска диабета. В результате поджелудочная сдалась, начала производить «неправильный» инсулин. К врачу обратилась, когда уже начали болеть ноги и садиться зрение, до этого много лет сахар не проверяла. Соответственно, диабет был уже запущенный.

Даже когда мне поставили диагноз и я прошла через школу диабетиков, а государство предоставило мне бесплатно глюкометр, я не завела привычки ежедневно проверять глюкозу в крови. Знаю, что этим грешат многие люди с инсулиннезависимым диабетом. Это при первом типе, когда нужно колоть инсулин, требуется точно знать сахар, чтобы подобрать дозу. Я же просто полагалась на свои ощущения: начало сохнуть во рту или болеть голова – значит, надо принять таблетку. Появились слабость и зверский аппетит – значит, сахар упал, надо что-нибудь съесть.

Вот только таким образом довела себя до осложнений. У меня опять появились трофические язвы на ногах, а окулист поставил диагноз диабетическая ретинопатия.

Только после этого я взяла себя в руки и стала дисциплинированной. Не только измеряю сахар и записываю все цифры в специальный журнал, как рекомендуют в школе диабета. Тщательно подсчитываю хлебные единицы того, что ем, принимаю сахаропонижающие средства, ориентируясь на глюкозу. В том числе и народные. Это, например, отвар корней топинамбура и одуванчика, настой листьев шелковицы. Можно еще щепотку корицы залить 0,5 стакана кипятка, настоять и пить.

Надеюсь, что удастся избежать дальнейших осложнений. Не хочется потом переходить на инсулин, а эндокринолог сказал, что если буду продолжать безответственно к себе относиться, так и случится.

Тщательный контроль за сахаром при диабете второго типа ничуть не менее важен, чем при инсулиновом. Не доводите себя до беды, как я, а относитесь к своему здоровью ответственно.

Калигина Вера Сергеевна, Архангельская обл., г. Северодвинск

ОСТОРОЖНЕЙ С РИСОВОЙ ДИЕТОЙ!

Скоро наступит весна, и многие начнут снова подумывать о диетах, чтобы привести себя в порядок к летнему отпуску. Следить за собой постоянно сложно. То ли дело какая-нибудь волшебная диета, которая за неделю уберет несколько килограммов жира, накопленного за зиму. Но после такого похудения могут появиться серьезные проблемы со здоровьем.

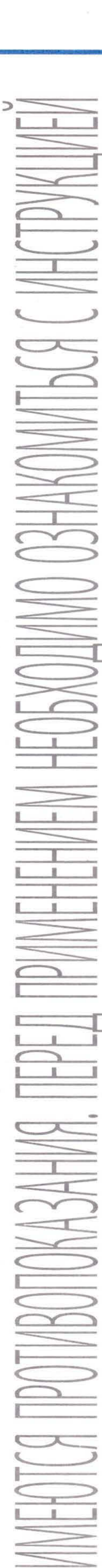
Я хочу написать про рисовую диету. Она очень популярна, считается быстрой, эффективной. Все, что нужно делать, – несколько дней подряд есть только отварной рис без соли и пить зеленый чай или воду. Лишний вес просто тает, а организм очищается от токсинов.

Так-то оно так. Рис – это хороший сорбент, который как щетка проходит по желудку и кишечнику и впитывает все яды. Конечно, и калории снижаются, поэтому тело начинает использовать запасы жира. Ведь кроме крахмала в белом рисе ничего нет. Вот в этом и подвох! Нет в нем и витаминов, которые нам нужны ежедневно. Они остаются в шелухе, которую удаляют при шлифовке. Не получает организм никаких жиров, а без них страдают нервы и эндокринная система, особенно у женщин. Рис выводит много воды, поэтому если еще и пить недостаточно, то не удивляйтесь, если к концу диеты кожа начнет морщиться, шелушиться и отвисать.

Я прошла через это сама, посидев неделю на такой диете. У меня после этого давление начало скакать, нарушился цикл. Потому что ни жира, ни калия для сердца не получала. Потом прочитала, что максимум – это 3 дня на такой диете, и не чаще раза в 2-3 месяца. А ведь в Интернете и журналах часто про недельную пишут!

Рисовую диету можно использовать, но насиловать свой организм не надо. Ешьте его с овощами, отварной курицей и обязательно 1 ч. л. растительного масла. Просто откажитесь от хлеба, выпечки, макарон и картошки. Результат будет не хуже, а вреда здоровью вы не принесете.

Мазина В.Т., г. Нижний Новгород



АККУ-ЧЕК® Клуб

Roche

Внимание! Акция!

Тест-полоски Акку-Чек – знает каждый человек!
Больше бонусов для всех – в нашем Клубе Акку-Чек!

Купи 2x АККУ-ЧЕК тест-полоски **Получи** до 100* рублей

3x АККУ-ЧЕК тест-полоски до 180* рублей

Регистрируйте промо-коды и вступайте в Клуб Акку-Чек!



Акку-Чек является товарным знаком Рош. Товар сертифицирован.
Рег. уд. ФСЗ №2008/01205 от 17.03.2008, ФСЗ №2008/01305 от 31.03.2008, ФСЗ №2012/12097 от 05.05.2012. BGM-PHAR-426/Version 1 DIA 1089 16+

Для контроля диабета измеряйте сахар крови регулярно!

1 Собирайте коды — **Собирайте промо-коды**



Регистрируйте промо-коды на сайте www.accu-chek.ru/club



Получайте увеличенные бонусы в период с 01 января по 31 марта 2015 года

* Информация об организаторе и подробная информация об акции на сайте www.accu-chek.ru/club или по телефону 8-800-200-88-99

АККУ-ЧЕК®

ЦАРЬ-ГОРОХ НА ПОСТНОМ СТОЛЕ

В последнее время цены на все растут просто как на дрожжах. Многие свежие овощи и фрукты скоро станут для пенсионеров недоступными.

Так что сейчас самое время вспоминать старинные деревенские рецепты и готовить из продуктов, которые мы до этого уже подзабыли.

Вот, например, сухой горох. Он пока доступен, продается везде. Сейчас мы его употребляем редко, а ведь для наших предков это был один из основных продуктов на столе. Чего они только с ним ни готовили – каши, супы, пироги!

Скоро начнется Великий пост, и во время него без гороха не обойтись. Ведь это доступнейший источник растительного белка. Богат горох углеводами, полезными для работы мозга. Есть в нем железо для крови, калий для сердца и еще целый набор разных микроэлементов и витаминов. В сушеном горохе они сохраняются хорошо.

Поделюсь несколькими рецептами вкусных блюд из гороха, которые я готовлю в постные дни.

- **Котлеты.** Сухой горох замочить на несколько часов, потом отварить, чтобы он превратился в кашу. Ее растолочь совсем в пюре, добавить обжаренного лука, немного чеснока, черного перца, соли. Для связки, если пюре получилось слишком жидким, всыпать немного молотых сухарей или манки. Сделать котлетки, обвалять в муке и пожарить на растительном масле.

- **Сладкая начинка для пирогов.** Обычную гороховую начинку готовят из пюре с обжаренным луком. А я делаю еще и сладкие пирожки с горохом.

- Для этого его замачиваю, проращиваю, пока не проклюнутся



белые ростки в 1 см. длиной. Пропускаю через мясорубку со свежей морковью (на горсть гороха 1 средняя морковка), после чего тушу под крышкой 20 минут, в конце добавляю 2 ст. л. меда. Получается как варенье, но с необычным, приятным вкусом.

Темрюкова Елена Николаевна, г. Екатеринбург

ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ

Считаю, что совет не есть после 6 вечера очень вредный. Может, если вы засыпаете в 8-9 вечера, он и подойдет. Но иначе ничего, кроме вреда, не будет. Спать на голодный желудок вредно, ведь кислота продолжает образовываться и потихоньку разъедает его стенки. Да и с мыслями о еде тоже хорошо выспаться не получится.

Другое дело, что объедаться и есть что попало тоже не следует. Лучше за 1,5-2 часа съесть что-нибудь из «снотворных» легких продуктов. Они и чувство сытости дадут, и пищеварительную систему ночью не перегрузят, и даже помогут выспаться лучше. Вот несколько из таких вечерних перекусов, которые работают очень хорошо.

- 1-2 банана без всего, в свежем виде. Они хорошо расслабляют мышцы и сосуды.
- Стакан теплого молока с ложечкой меда. В молоке есть аминокислота триптофан, натуральное снотворное.
- Несколько орешков миндаля и маленькое яблоко – легко, полезно и тоже способствует выработке триптофана.
- Овсяная каша, объемом с горсточку, с той же ложкой меда – чудесное снотворное средство.

Вот только не надо есть печенье, конфеты, мороженое, бутерброды, колбасу. Мозг от них перевозбудится, будут сниться кошмары, да и желудку тяжело.

Зямина К.Т., г. Санкт-Петербург

ДИЕТА БАЛЬЗАКОВСКОГО ВОЗРАСТА

Хочу дать несколько рекомендаций по питанию для женщин, которые переживают возрастную перестройку организма. Сама через это прошла не так давно, и знаю, как это тяжело переживается. Организм переходит на другие рельсы, проявляют себя проблемы, о которых до этого и не подозревала. Кто-то проходит через это легко и просто, а кому-то, как мне, приходится сталкиваться с разными проявлениями, которые только портят настроение, и без того ухудшаемое гормонами.

В этот период очень важно, кроме всего прочего, следить за своим питанием. Это правда, и если вы будете следить за тем, что едите, все неприятные симптомы будут протекать легче.

Сидеть на разных строгих диетах в это время не нужно категорически. Даже если у вас лишний вес, не нужно избавляться от него, моря себя голодом и превращая жизнь в бесконечную борьбу с килограммами. Это очень большая ошибка – полностью лишать себя углеводов и жиров. Энергия и так на спаде, значит, без углеводов станет совсем плохо. Эндокринная система перестраивается, а она без жиров работать не может. Главное – какие углеводы и какие жиры при этом есть.

- От выпечки, белого хлеба, сладостей лучше в этот период отказаться. Зато есть побольше каш, хлеба с отрубями, овощей и фруктов. Их еще иногда называют источниками медленного сахара, который усваивается постепенно. А это то, что нужно.
- Свинина, сало, цельное молоко, сыры и бутерброды с кусками сливочного масла тоже уходят в прошлое. Вот только и совсем без жиров тоже нельзя. Только их надо получать из

ПРИСЫЛАЙТЕ ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ И ФОТОГРАФИИ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД!



других источников. Самые лучшие – растительные масла, особенно льняное, оливковое, нерафинированное подсолнечное, а также семечки (тыквенные, льняные), орешки, рыба. Они не только помогают снизить уровень «вредного» холестерина, но и успокаивают нервную систему, нужны для нормальной работы эндокринных желез.

- Не забывайте о кальции. Можете пить молоко – пейте, только обезжиренное. Если не переносите его, а назначенными врачом таблетками пользоваться не хотите, ешьте побольше зелени, квашеной капусты, грибов и особенно кунжута. В этих маленьких семечках кальция больше, чем в коровьем молоке, и усваивается он хорошо.
- В это время возрастает потребность в таком микроэлементе, как бор, без которого кости становятся хрупкими. Его получайте из чернослива, клубники, капусты.
- Чтобы не набирать вес, ешьте чаще, но меньше. Это называется дробным питанием. Так вы не будете голодать, а организм не начнет как бешеный откладывать жиры про запас, что случается при строгих диетах.
- Наконец, пейте воду, по 6-8 стаканов воды. Так уж получается, что во время климакса теряется много воды, и если томить организм жаждой, все застарелые болячки проявят себя сильнее. Да и стареть вы будете быстрее.

Эти советы я нашла в разных книгах и статьях, опробовала на себе и знаю, что это очень помогает. Так что, надеюсь, они пригодятся всем читательницам.

Круглова С.П., г. Нижний Новгород

СОГРЕВАЮЩИЙ ИМБИРНЫЙ КВАС

Если вы никогда не пробовали и не делали имбирный квас – очень рекомендую сделать его хотя бы раз. Потом будете готовить этот пряный согревающий напиток часто.

Он не только утолит жажду, но и поможет бороться с простудами, насытит организм витаминами, поможет работе желудка. Я его впервые попила на дне рождения коллеги. В тот вечер, она сказала, гости почти все запасы этого напитка, который она наготовила, подчистили. Хотя на столе были и морс, и газировка. Сделала нам всем подарок – поделилась рецептом.

Сначала сделайте хлебное сусло из 0,5 кг ржаных сухарей. Залейте их теплой водой, чтобы она только их накрывала, оставьте на ночь у батареи, с утра процедите. Утром в большой кастрюле в 4 л воды размешайте 2 стакана сахарного песка. Туда же добавьте имбирь. Чтобы сохранить максимум пользы и вкуса, не чистите его, а хорошо промойте и нарежьте на мелкие кусочки. Понадобится корешок размером с два больших пальца руки. Доведите до кипения, поварите 5 минут, остудите до комнатной температуры. Корешки выловите шумовкой, смешайте теплый отвар с хлебным суслом, влейте 0,5 л яблочного сока и 30 г разведенных в воде дрожжей. Накройте кастрюлю марлей и поставьте к батарее на 12-14 часов для брожения. После чего процедите, разлейте по бутылкам. Храните в холодильнике.

Дерягина В.Е., г. Санкт-Петербург

Легкости вашим ногам!



Сегодня ведущая рубрики К.И. Доронина предлагает вам много проверенных народных рецептов от самых распространенных болезней ног. Если потрудиться, то можно справиться даже с таким грозным заболеванием, как облитерирующий эндартериит. Так что не опускайте руки. Главное – лечиться вовремя.

ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ ЭНДАРТЕРИИТ

Что происходит с сосудами ног при таком грозном заболевании, ясно уже из его названия. Слово «облитерация» означает закрытие полости кровеносного сосуда из-за сращения его стенок или закупорки. А эндартериит – это воспаление внутренней оболочки артерии. Лишенные кровоснабжения ткани пораженных сосудов со временем отмирают, и может начаться гангрена.

Болеют практически одни мужчины, лишь 1% из 100 – женщины. Облитерирующий эндартериит (ОЭ) становится одной из самых частых причин ампутации конечностей, причем нередко у людей еще молодых и трудоспособных.

Чтобы начать лечение, важно установить точный диагноз. Иногда ОЭ путают с облитерирующим атеросклерозом (ОА). Симптомы похожи, но есть существенные отличия. ОЭ чаще бывает у людей 20-40 лет. Болезнь поражает преимущественно артерии голеней и стоп. ОА – проявление системного атеросклероза. Диагностируется у людей более старшего возраста и поражает в основном крупные артерии. Причин у этих заболеваний довольно много, и вопрос о них остается спорным. По многочисленным просьбам читателей газеты поговорим о способах лечения облитерирующего эндартериита.

В ОСТРОЙ СТАДИИ БОЛЕЗНИ

Самое главное – вовремя обратиться к врачу и выполнять все его рекомендации. С таким заболеванием, как облитерирующий эндартериит, шутки плохи. В качестве дополнительных можно использовать народные средства.

В народной медицине есть методика лечения болезни в острой ее стадии. На это уходит около 10 недель.

- Приготовить настойку. Заполнить стеклянную посуду на 3/4 объема растертыми ягодами черной бузины. Залить доверху медицинским спиртом, плотно закрыть и настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 6 месяцев. Затем – по 1 ч. л.
- Утром натощак рассасывать в течение 5 минут 1 ч. л. растительного масла и выплевывать. Затем проглатывать 1 ст. л. льняного масла.
- Ставить по 10 пиявок на каждую ногу до колен, минуя крупные кровеносные сосуды. На четвертый день количество пиявок сокращать. Курс – 10 недель, затем – перерыв. Но заниматься таким лечением должен только специалист-гирудотерапевт.

В случае нестерпимого зуда из-за пиявок места укусов смазывать детским кремом или лимонным соком.

Через 10 недель острые проявления болезни обычно отступают. Боль в стопах, икрах проходит, общее самочувствие улучшается. Но все равно надо принимать настойку по 1 ч. л.

ПЕРЕСТУПЕНЬ ПЛЮС ПОЛЫНЬ

Больные ОЭ (часто молодые мужчины) страдают от перемежающейся хромоты и тяжелых болей, судорог в ногах, особенно по ночам. Народная медицина предлагает лечение корнем переступня белого. Он растет почти по всей России, обычно во влажных местах.

Надо взять большой корень, срезать у него верхушку, выдолбить полость и налить туда растительное масло. Закрыть срезанной верхушкой и обмотать тряпочкой, чтобы не вытекало. Поставить вертикально в какую-нибудь емкость, закрыть ее крышкой и закопать в землю на глубину 70-80 см. Через 2-3 недели вынуть корень и слить из него масло, которое становится вязким и белым. Распределить лекарство на 10 недель. Заготовить льняные бинты. Смачивать их приготовленным маслом и накладывать на пораженные места. Сверху – компрессную бумагу и гольфы (до колен). Такие компрессы делать 2 раза в неделю перед сном. Держать всю ночь.

- Одновременно должна быть приготовлена и настойка полыни: 200 г сухой или свежей травы на 1 л кагора. Выдержать 21 день и принимать по 15-20 капель 3-4 раза в день.
- Не забывать утром натощак рассасывать в течение 5 минут 1 ч. л. растительного масла. Выплевывать его, а затем держать во рту, считая до 120, 1 ст. л. сливочного масла и проглатывать. Это необходимо, чтобы лучше усваивался витамин Е.

ПРОТИВ БОЛИ, СУДОРОГ

При острой боли в подошвах, икрах с белокочанной капусты снять верхний зеленый лист. Вымыть его, удалить толстые прожилки и опустить 3-4 раза на несколько секунд в горячую воду (температура 60 °C, не больше). Размягченный лист обсушить, смазать медом и приложить к больному месту. Закрыть марлей и не очень туго обмотать бинтом. Когда лист потемнеет (примерно через полчаса), взять новый и повторить процедуру.

Перед сном можно прикладывать к больному месту свежий лист хрена, смазанный медом и немного подсоленный. Сверху – бумага и несколько слоев хлопчатобумажной ткани. Если ночью схватят судороги, снять компресс, помыть ноги мыльной водой, посушить и натереть соком лимона. Когда полностью высохнет, можно снова ложиться в постель.

Приготовить смесь: 200 г свежих, натертых на мелкой терке корней хрена, 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Хранить в холодильнике. При-

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



нимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

С вечера мелко нарезать небольшую репчатую луковицу и настоять ночь в стакане кефира. Пить по 0,5 стакана. Выпивать утром натощак и вечером перед сном.

И обязательно делать лечебную гимнастику не менее 4 раз в день. Приподниматься на носках и опускаться на пятки, чтобы ощутить небольшую вибрацию во всем теле. Сначала – по 10 раз за 1 подход. Постепенно довести до 400 раз, каждый день прибавляя по 10. Упражнение можно делать практически в любом месте, в любое время, и это должно войти в привычку. Только так можно спасти ноги при ОЭ.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

В отличие от ОЭ, это заболевание чаще бывает у женщин. Причины – в генетической предрасположенности, лишнем весе, образе жизни.

Болезнь часто начинается еще в молодые годы. Особенно во время беременности, когда повышается давление на ноги и большие тазовые вены. Если женщина на работе целый день на ногах, тоже происходит застой крови в венах, что приводит к такому недугу.

При варикозном расширении вен рекомендуется днем носить эластичные лечебные чулки. Чаще держать ноги в приподнятом положении. Вечером от колен и ниже мыть под душем сначала теплой, а потом холодной водой.

Хорошо бы на всю ночь ставить компрессы с таким составом. Пропустить через мясорубку всю надземную часть свежего аира болотного, залить водкой и соком из райских яблок либо яблочным уксусом (всего – поровну). Настоять 27 дней, процедить и отжать сырье.

Внутрь принимать снадобья из трав, разжижающих кровь, чтобы не допустить образования тромбов. Например, водные настои цветков липы, черемухи, календулы, конского каштана, а также травы огуречника, мокрицы, сушеницы топяной. Либо водочные настойки околоплодников грецкого ореха, самих орехов молочной зрелости, листьев и коры лещины, цветков и корней арники горной. Многим помогают такие настойки:

- 100 г порошка из мускатного ореха залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в прохладном темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды;
- залить 1 л водки 250 г свежей травы желтого донника лекарственного. Настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить и отжать. Принимать по 30 капель ежедневно. Особенно рекомендую женщинам, которые пользуются гормональными противозачаточными средствами.

И помните, что важнейшее средство от венозных застоев крови – регулярные, длительные, ежедневные прогулки и даже бег трусцой.

КОНСКИЙ КАШТАН ДОСТУПЕН ВСЕМ

Народная медицина предлагает очень простые средства для лечения варикозного расширения вен и тромбофлебита. Одно из самых популярных, эффективных и доступных – конский каштан. Из его плодов можно приготовить целебное масло.

В стеклянную банку насыпать 250 г очищенных от кожуры и измельченных в порошок каштанов. Залить 1 л растительного масла, тщательно размешать и выставить на солнце на 2 недели. Время от времени поворачивать банку. Процеженное масло слить в отдельную посуду. Смазывать им на ночь ягодицы, паховые и подколенные области, икры до щиколоток. Осторожно втирать в кожу, легко массируя. Там, где вены расширены, не надавливать. Потом ничего не надевать 1,5 часа, пока масло не впитается полностью.

Для компрессов смешать в равных по объему частях порошок из конских каштанов и коры дуба. Взять 2 ст. л. смеси и 5 ст. л. голубой глины. Развести теплой молочной сывороткой до консистенции густой сметаны. При варикозном расширении вен обмазывать больные места тонким слоем этой кашицы. Сверху – влажная тряпочка, бумага и сухое полотенце. Держать ночь, утром смывать теплой водой.

При длительном лечении конскими каштанами можно избавиться от варикозной болезни навсегда. Если, конечно, она не слишком запущена.

ЭМБОЛИЯ: СРОЧНО К ВРАЧУ!

Когда вены расширяются, теряют тонус, становятся менее эластичными, их клапаны, действующие как шлюзы, уже не могут нормально работать. И наверх, к сердцу поступает недостаточно крови. Значит, тканям не хватает питания. Кровь застаивается в ногах и сгущается. Там же скапливаются другие жидкости. В результате начинается воспаление и возникает риск тромбоза, эмболии. Проявления варикоза знакомы многим. А как распознать его опасные последствия?

- **Острый флебит.** Это воспаление, которое может распространиться как на поверхностные, так и на более глубокие вены. В первом случае нога краснеет и отекает. Во втором покраснения нет, но нога отечная, и при сильном надавливании появляется боль.
- **Эмболия.** Кусочек артериосклеротической бляшки, кровяной сгусток (эмбол) может сдвинуться, оторваться, пройти вниз по артерии и закупорить один из сосудов, питающих ступню. В таком случае она внезапно становится очень болезненной, холодеет и немеет, белеет или синеет. Это экстренный случай. Необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, потому что нога в опасности!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Для профилактики облитерирующего эндартериита и в дополнение к основному лечению принимать целебную смесь. Ее состав: 0,5 л клюквенного сока, 200 г кашицы из свежего чеснока и 1 кг меда. Все перемешать, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером, за 15 минут до еды.
- От варикозного расширения вен растереть в кашицу свежие листья грецкого ореха. Заполнить 1/2 стеклянной банки и залить доверху красным вином. Настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедить, остаток отжать. Смазывать настойкой больные ноги, продвигаясь от стоп к коленям и выше, 1-2 раза в день в течение 3-4 месяцев.
- При тромбозе, тромбофлебите, для профилактики опасных осложнений растереть в кашицу цветки топинамбура (200 г), бархатцев и донника белого (по 100 г). Залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить и отжать сырье. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день, запивая водой, за 5 минут до еды. Настойка помогает и при инфаркте миокарда, воспалении яичников, бесплодии.

Пушкинские ванны

Несколько лет назад мне удалось проехаться с экскурсией по псковской земле. Мы были в Псково-Печерском и Святогорском монастырях, в крепости Изборск и, конечно же, посетили Пушкинские Горы.

Три дня жили на турбазе, побывали в усадьбах, связанных с именем великого поэта, гуляли по прекрасным паркам над рекой, читали стихи… В общем, поездка удалась и запомнилась надолго.

Когда мы были в Михайловском, в доме Александра Сергеевича, нас повели в баньку-мыльню, и там экскурсовод рассказал, как Пушкин принимал свои особенные лечебные ванны с совершенно ледяной водой. Ими лечил его врач, спасая от «гнилой лихорадки» – так Пушкин называл свою болезнь, видимо, тиф. Болел он тяжко, и неизвестно, как бы выздоровел, если бы врач не окунал его в ледяную воду.

Экскурсовод говорил, что после этого Пушкин приехал на лето в Михайловское страшно похудевшим и без волос. Мне трудно даже представить его без кудрей и бакенбардов. Ничего себе картинка – маленький худой безволосый Пушкин лезет в лоханку с ледышками… Бр-р-р!

Потом все это постепенно забылось, но вот пришлось вспомнить. А дело было так. Мы с женой в прошлом году на зимние праздники купили горящие путевки в одну жаркую страну. Уж очень захотелось Новый год встретить в необычной обстановке. И было-таки необычно! Вместо елки – пальма, вместо Деда Мороза – полуголые танцовщицы в отеле, вместо хоровода с детьми под песенку «В лесу родилась елочка» – экзотические танцы.

Жене моей все ужасно понравилось, а мне не очень, дома все же привычнее: снежок, петарды с хлопушками запускаем, в сугробах валяемся, да и без наших сорванцов я скучал, мы их дома с бабушкой оставили. А хуже всего то, что на третий или четвертый день я плохо себя почувствовал. Жена сразу заподозрила неладное, ой, говорит, надо было прививки делать, не зря нас в турфирме предупреждали! А я там действительно какую-то дрянь типа малярии подхватил: то в жар бросит, семь потов сойдет, аж все простыни мокрые, а то страшный озноб нападет – никак и ничем согреться невозможно. К тому же еще и колики в животе, то ли от непривычной пищи, то ли от вируса этого проклятого. К врачам мы там не обращались – где их искать, да и пока найдешь, уж и домой пора ехать. Ну, слава Богу, кончилась эта карусель, запихнулся я кое-как в самолет, показывать нельзя, что болен, а то, не дай Бог, еще с рейса снимут. В общем, долетели, хотя по дороге мне здорово худо было, но у жены с собой были кое-какие лекарства: жаропонижающие и даже снотворное – как она мне его дала, так я и проспал все девять часов, что летели.

Ну а дома, как прилетели, конечно, сразу неотложку вызвали. Взяли у меня анализы, пробы всякие, но представляете, ничего особенного не нашли. Врачи лишь руками развели и плечами пожали, один, правда, у меня малярию подозревал, но не подтвердилось. Ну, говорят, такая у вас гнилая лихорадка, бывает, привозят из жарких стран.

Вот как только я услыхал это – «гнилая лихорадка», так сразу стал вспоминать, где же я это название слышал, с чем оно связано. Думал, думал, помню, всю ночь заснуть не мог – под утро наконец-то вспомнил: да это же наш дорогой Александр Сергеевич так про свою болезнь говорил! А чем его врач вылечил? Правильно – ледяными ваннами! А я чем хуже? Конечно, я не Пушкин и стихов отродясь не писал, но нашего главного поэта очень даже уважаю и люблю. А раз так, решил я, сейчас же и попробую, а то что же это – уже второй месяц маюсь от неизвестной болезни, и ничего мне не помогает! И вот, помню, недолго думая и не дожидаясь утра, я иду в ванную и наливаю ее дополна абсолютно ледяной водой. А морозы уже тогда были будь здоров, вода такая холоднющая из крана шпарила, что просто ужас, я руку сунул и чуть не обжегся.

Ну, хорошо, думаю, сейчас я или сразу окочурюсь от разрыва сердца, или… А что – «или»? И ведь хоть бы я раньше врача какого-нибудь об этом спросил – можно ли мне в ледяную воду лезть, нельзя ли, что будет-то? Стою рядом с ванной и мучаюсь – лезть или не лезть? А тут и мой приступ как раз подоспел – затрясло меня всего, как при отжиме в стиральной машине. И я, скинув с себя пижаму, как сигану в ванну! Сейчас мне и не вспомнить, как же это я тогда решился, но только уже в следующий момент я орал благим матом, выпрыгнув из ванны вверх метра на два. Ну, это я загнул, конечно, не на два, а прямо на коврик, заливая все вокруг водой, стекавшей с меня, как с водопада. Прибежала жена, охнула, рукой за сердце схватилась.

А я разозлился, кричу на нее: «Ты-то что за сердце держишься, это я должен от разрыва сердца помереть!» Она опомнилась и давай на меня орать: «Да что ж ты делаешь, олух, мало тебе твоей лихорадки, так еще воспаление легких или плеврит заработать хочешь?» Ну, наорали мы друг на друга, а потом посмеялись, и она меня всего растерла, в махровый халат завернула, чаем с водкой да медом напоила, и я чувствую – а приступ-то мой тю-тю, куда-то делся, хотя раньше по часу меня било. Вдохновился я и стал окунаться по два, а то и по три раза на дню. Только долго выдержать в воде я не мог. Хоть сердце у меня и здоровое, но все же рисковать нельзя! Не знаю, как там Пушкин, а сидеть в этом леднике я был не в состоянии. Прыгну в ванну, а потом, как на пружине, – обратно.

И что же вы думаете? С недельку я так попрыгал, и постепенно, мало-помалу стала отпускать меня моя «гнилая лихорадка». К лету я и думать о ней забыл. А то ведь уже и жизни никакой не было, даже отпуск за свой счет пришлось тогда брать, на работу ходить не мог. Вот вам и «пушкинские ванны»!

Серебряков Д.П., г. Электросталь

УТРЕННИЙ МАССАЖ

Когда я просыпаюсь утром, то не сразу встаю с кровати, а, еще лежа, делаю массаж живота. Идеальное время для него – 6-7 часов утра, ведь в этот период максимально активна толстая кишка.

Улучшив ее моторику с помощью массажа, можно избавиться от запоров и ускорить обмен веществ. Правда, я просыпаюсь позже, около 9 часов утра, но даже в это время массаж исключительно эффективен.

Чтобы сделать его, ладонью руки выполняйте поглаживания круговыми движениями вокруг пупка. Важно, чтобы вы делали их по часовой стрелке – по ходу толстой кишки. Так вы будете не просто повышать давление в толстой кишке, но и продвигать ее содержимое.

Из своего опыта добавлю, что этот метод лучше помогает, если массаж сочетать с правильным дыханием. Перед каждым следующим кругом делайте глубокий вдох, а во время надавливающего движения руки выдыхайте весь воздух.

Леонова Анна, г. Москва

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА

О том, что шея страдает от остеохондроза, сегодня знают даже дети. И это неудивительно: малоподвижный образ жизни... Болезнь «отыгрывается» на всех, невзирая на возраст или пол.

Но наш мудрый народ находит управу на любую хворь. Я успешно применяю старинный рецепт, который помогает справляться с болью не только в шее. В состав входят нерафинированное растительное масло и мелкая соль (можно взять морскую). Приготовьте лекарство сразу на весь курс:

10 ст. л. соли залейте 20 ст. л. масла, все хорошо перемешайте, чтобы не было крупинок. Через несколько дней получится белая взвесь из мелких частиц соли и масла. Каждый день нужно смазывать ею шейные позвонки там, где ощущается боль, и энергично массировать. Сначала 2-3 минуты. Каждый день прибавлять еще по столько же, пока не доведете время процедуры до 20 минут. После массажа обтирать шею влажной горячей тканью.

После 8-10 процедур вы заметите радикальные изменения в своем состоянии. Кроме того, у меня, например, улучшилось зрение.

Дружков А.В., г. Пермь

ВОЛШЕБНОЕ ДЫХАНИЕ

Меня можно назвать настоящей поклонницей восточной медицины, особенно системы цигун. Для лечения запущенных болезней она, конечно, не подойдет. Но вот людям, которые хотят поддерживать свое здоровье, некоторые методы могут очень пригодиться. Для примера приведу технику дыхания, которую можно использовать для восстановления после болезней.

С обычного дыхания я постепенно перехожу на следующую схему: вдох – задержка – выдох. Через 2-3 таких цикла добавляю слова лечебного настроя. Во время вдоха касаюсь кончиком языка верхнего нёба и произношу про себя «я». Во время задержки дыхания, сохраняя такое же положение языка, произношу «уже», а на выдохе опускаю язык и произношу «здорова». Так проделываю раз по 10 утром и перед сном.

Светикова Тамара, г. Норильск

БЫСТРОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ АНГИНЫ

Возможно, мой рецепт покажется слишком простым, чтобы справиться с ангиной. Но я им пользуюсь всякий раз, когда горло начинает болеть, и мне помогает.

Беру лимон, мою и нарезаю тонкими ломтиками. Съедаю постепенно, тщательно прожевывая, вместе с кожурой, ничем не запивая.

Обычно при начальной стадии ангины вполне хватает 2ц лимонов, чтобы горло перестало болеть.

Матвеева А.И., г. Туапсе



Давайте дружить!

Мне 53 года. Хочу познакомиться с православными людьми из разных городов для переписки, дружеского общения, возможных встреч. Интересы: путешествия, паломничество, отдых на природе. Очень люблю лес и море, походы.

Адрес: Перминовой Татьяне, 610021, г. Киров, д/в, тел. 8-953-674-93-03

Скучать некогда

Здравствуйте, уважаемый друг! Вы мужчина 60-65 лет, рост 175-180 см. Мне 64 года, рост 160 см, вдова. Живу вместе с мамой в частном доме, земельный участок 10 соток. Двое детей живут самостоятельно со своими семьями. Люблю работать на земле и проводить эксперименты на кухне. Жизнь разнообразна, скучать просто некогда! Образование высшее, работаю. На работе веду танцевальный кружок для студентов, люблю спорт. По плаванию имею грамоту. От моря живу в 4 часах езды автобусом (3 часа на машине). Люблю путешествовать, много ездила, летала. Жду подробностей о вас.

Мила, Краснодарский край, г. Армавир, тел. 8-918-238-72-19

Одиночество и безысходность

Похоронила мужа 4 года назад. Думала, сойду с ума, но ничего, выдержала. А год назад – новая беда: умерла дочь в 37 лет. Одиночество и безысходность... Хочется прижаться к родному плечу и знать, что тебя любят, что ты кому-то нужна. Ищу такого человека, который бы меня понял и принял. Возраст значения не имеет. Главное – непьющего (или в меру), не жадного и честного. Сама я бескорыстная, не курю и не пью, умею делать все. Мне 55 лет, рост 168 см, средней полноты. На пенсии с 50 лет (по вредности), живу в двухкомнатной квартире.

Тамбовская обл., тел. 8-953-121-97-12

Когда рядом родная душа

Вдова, 53 года, жильем обеспечена, взрослый сын живет отдельно. Общительная, работящая, заботливая. Когда рядом живая душа, и жизнь воспринимается по-другому. А вот одной тяжело. Буду рада знакомству с порядочным человеком, не лодырем, не пьяницей и не судимым.

Адрес: Гуковой Валентине Васильевне, 172381, Тверская обл., г. Ржев, ул. Гагарина, 11/142. Тел. 8-919-064-48-95

Для серьезных отношений

Вдовец, 51 год (175-75). Порядочный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй женщиной без вредных привычек.

Адрес: Шариеву Рамилю, 187340, Ленинградская обл., г. Кировск, ул. Ладожская, д. 14, кв. 3. Тел. 8-911-028-81-06

Ценю верность

Мне 54 года, рост 169 см, средней полноты. По гороскопу Весы, детей нет. Хотела бы познакомиться с мужчиной до 60 лет из Волгограда или области, непьющим, с серьезными намерениями. Ценю верность и порядочность.

г. Волгоград, тел. 8-988-019-06-05

Дед погиб на войне

Обращаюсь с просьбой к читателям, живущим в деревне Гонтовая Липка Ленинградской области. Если в вашей деревне есть обелиск, памятник павшим в годы Великой Отечественной войны, посмотрите, пожалуйста, надписи. Нет ли там моего деда Иванова Сергея Андреевича? Он родился в 1897 году в деревне Цыкуль Гусь-Хрустального района. Погиб в сентябре 1942 года в вашей местности.

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18

Без вредных привычек

Хочу познакомиться с девушкой 20-29 лет, инвалидом 2-й группы, без вредных привычек. Мне 30 лет, инвалид 2-й группы, не работаю, живу с родителями.

Адрес: Беляеву Александру Николаевичу, 353231, Краснодарский край, Северский р-н, п. Ильский, ул. Партизанская, д. 126д, кв. 36. Тел. 8-918-213-91-36

Верю в настоящую дружбу

Так случилось в жизни, что я осталась одна. Всегда хотела найти настоящую подругу, добрую и честную женщину. Бывает ведь женская дружба! Хочется верить. Есть же люди одинокие, как и я. Можно общаться, поддерживать друг друга. Дружба не продается и не покупается. Я простой человек, богатства нет, росла и воспитывалась в детдоме.

Адрес: Чукановой Любе, 392000, г. Тамбов, ул. Октябрьская, д. 59, кв. 31. Тел.: 8-920-474-38-32, 8-953-719-04-66

Плохо без мужских рук

Вдова, 79 лет, рост 157 см, худенькая, энергичная. Стало трудно без мужских рук. Ищу помощника – человека 75-85 лет, чтобы мог прибить гвоздь, сделать ясли для козочек (их у меня 3). Вы из Томской области, одинокий, непьющий и не судимый. Я люблю вкусно готовить, работала поваром. Живу в благоустроенной двухкомнатной квартире в 60 км от Томска. В нашем поселке городского типа есть и поликлиника, и больница, и все для жизни.

Адрес: Тимофеевой Марии, 634583, Томская обл., п. Октябрьский, ул. Юбилейная, д. 9, кв. 1

Не упустите свое счастье!

Уважаемые женщины, которые хотят устроить свою жизнь! Вам судьба посылает счастье, не упустите его. Я мужчина 84 лет, еще могу фору дать молодому. Живу один, не курю и не пью. Интересует женщина, которая не зависит от детей и внуков, обеспечена жильем. Подарю всю свою любовь и ласку.

Адрес: Шибникову Виктору Федоровичу, 393462, Тамбовская обл., г. Уварово, ул. Дачная, 1. Тел. 8-920-481-62-17

Буду хорошей женой

Добрая, заботливая, трудолюбивая женщина, под 60. Есть свое жилье, но могу переехать, даже в село, и взять на себя заботу об одиноком инвалиде Великой Отечественной войны, можно и 1-й группы. Окружу вниманием, создам порядок и семейный уют.

Адрес: Руденок Любови Васильевне. 243146, Брянская обл., г. Клинцы, ул. Мира, д. 101, кв. 118. Тел. 8-910-233-17-79

Серьезная, ответственная

Мне 54 года, рост 168 см, по гороскопу Козерог. Серьезная, ответственная, добропорядочная, без вредных привычек. Интересуюсь траволечением, рыбалкой. Надеюсь познакомиться с мужчиной до 62 лет, без вредных привычек, надежным, серьезным, который согласится на переезд ко мне.

Валентина, Пензенская обл., тел. 8-967-449-78-55

Познакомлюсь с православным человеком

Для создания семьи очень хотелось бы познакомиться с православным мужчиной 45-60 лет, который любит домашний уют. О себе: православная женщина, 47 лет, рост 175 см. В разводе, дети взрослые. Ценю в мужчине порядочность, надежность. Желательно, чтобы вы были из Вологодской или Московской области.

Вероника, тел. 8-953-517-64-11

Для создания семьи

Одинокий мужчина, 48 лет (165-90), православный, без вредных привычек. Хочу познакомиться с хорошей женщиной, чтобы создать с ней семью. Работаю в Санкт-Петербурге, живу в Пермском крае.

Адрес: Михаилу, 617860, Пермский край, Октябрьский р-н, п. Октябрьский, ул. 8 Марта, 95. Тел.: 8-911-126-14-19, 8-919-474-96-13

Мечтаю о дочери

Мне 40 лет, есть взрослый сын. Я работаю в Москве, живу на работе. Познакомлюсь с мужчиной, которому нужно тепло женского сердца. Если вам одиноко, я развею одиночество, стану не только женой, но и верным другом. И если даст Бог, то мечтаю родить дочь, может, и не одну. Жду звонка.

Надежда, тел. 8-960-931-64-33

Где ты, русский богатырь?

Мне 48 (180-74), русская, стройная, добрая, простая. Трудолюбивая женщина, христианка, без вредных привычек, вдова. Хочу познакомиться с добрым и нежным русским мужчиной, обязательно верующим (не сектантом), без вредных привычек, свободным, энергичным, с личным автомобилем. Вам 48-55 лет, рост не ниже 190 см, телосложение спортивное. Вы желательно из г. Ярославля (хочу туда переехать) или из Ивановской, Владимирской области. Со мной легко, уютно, комфортно. Ничего не обещаю – как Бог даст. Но попробуем вместе исполнять заповеди Божии. В храм хожу с 12 лет. Многое могу терпеть ради Христа, но не могу быть одна.

Татьяна, тел. 8-960-511-43-41

Мечтаю о тихом семейном счастье

Сергей, 45 лет, рост 175 см, симпатичный. Женат не был. Без жилищных проблем. Спокойный, способный на искренние чувства, трудолюбивый. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Люблю природу, животных, сельскую жизнь. Устал от одиночества, мечтаю о тихом семейном счастье. Надеюсь познакомиться с доброй, понимающей, хозяйственной женщиной без вредных привычек, любящей уют и спокойствие в доме. Вы желательно из сельской местности. Национальность, материальное положение, расстояние значения не имеют. А номер телефона, СМС-сообщение ускорят нашу встречу.

Сергей, Ставропольский край, Петровский р-н, тел. 8-961-458-80-13

Ищу родственную душу

Хочу найти настоящего друга, непьющего и не судимого, или подругу. Вы желательно из Краснодарского края, так как мечтаю туда переехать и жить в тихом красивом месте. Сама из г. Шахты Ростовской области. Нам с дочкой очень тяжело здесь жить – нет душевного понимания. Мне 45 лет, вегетарианка, верующая, есть семья. Люблю индийские фильмы, песни, природу и путешествия, разговоры о душе и обо всем прекрасном. Звоните с 18 до 20 часов, кроме пятницы, субботы, воскресенья. Адрес для переписки скажу по телефону.

Оля, тел. 8-952-579-74-70

Мы будем счастливы

Верующий, 42 года, инвалид. Для создания счастливой семьи познакомлюсь с хорошей женщиной, согласной на переезд.

Александр, г. Саратов, e-mail: aleksandr.andreev.andreev@bk.ru

Скрасим наше одиночество

Мне 55 лет, рост 170 см, по гороскопу Водолей. Русская, уроженка Горьковской области. Недавно стала пенсионеркой, но еще работаю. Двое взрослых детей, уже есть внук, но живу одна, и это очень тяготит. Хотелось бы встретить одинокого порядочного мужчину, непьющего, некурящего и не судимого. Я могла бы скрасить одиночество. Умею готовить, печь, люблю чистоту и уют. Ценю взаимоуважение, порядочность, надежность. А может, откликнется кто из Казахстана, из Кустанайской области. Там прошли лучшие годы. Звоните после 18 часов.

Адрес: Наталье, 188990, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Лесная, д. 11/71. Тел. 8-952-391-49-67

По жизни – рука об руку

Для серьезных отношений хочется найти верного друга, с которым можно было бы пройти рука об руку оставшийся жизненный путь. Мне 59 лет (164-87), вредных привычек и проблем нет.

Татьяна, г. Москва, тел. 8-916-476-51-62

Нужен надежный человек

Надеюсь встретить надежного мужчину, живущего недалеко, умеющего самостоятельно решать проблемы, с твердым характером. Вы непьющий, не судимый, с серьезными намерениями. Мне 55 лет, рост 170 см, внешне привлекательная, работаю. На СМС не отвечаю.

Татьяна, Ярославская обл., тел. 8-980-657-94-42

Хочу жить на селе

Мне 60 лет (172-70), русский, на пенсии, но работаю водителем городского автобуса. Имею машину. Согласен на переезд в Краснодарский край к стройной женщине 55-62 лет, ростом до 170 см, из сельской местности.

Адрес: Мальцеву Григорию, 355026, г. Ставрополь, Демократический пр., 5. Тел. 8-962-425-63-50

Если трудно одному

Простая одинокая женщина, 60 лет (164-74), по гороскопу Близнецы. Спокойная, без вредных привычек. Работаю, дети взрослые. Живу в Сибири, но все чаще появляется мысль, что было бы неплохо перебраться в теплые края. Поэтому хочу, чтобы откликнулся и пригласил к себе порядочный, надежный мужчина, желательно вдовец, 58-62 лет. Вы без вредных привычек и судимостей. Напишите, если вам трудно в жизни одному.

Адрес: Татьяне Георгиевне, 660115, г. Красноярск, ул. Юшкова, д. 42, кв. 60

Надоела городская суета

Устала от городской суеты, пыли. Познакомлюсь с хорошим человеком, желательно мужчиной, живущим в сельской местности, имеющим дом и участок земли. Разведена, 61 год, среднего роста, не полная, чистоплотная, уравновешенная, оптимистка. В городе подрабатываю. Много читаю. Народная медицина – главное увлечение.

Адрес: Егоровой Галине Васильевне, 443058, г. Самара, ул. А. Матросова, д. 4, кв. 23. Тел. 8-917-118-71-53

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



Болезни сердца и сосудов

У меня ишемия сердца, склероз сосудов. Был ишемический инсульт головного мозга. Из-за шума в голове не могу спать. Часто бывает повышается давление. Стали сильно болеть и отекать ноги. Пальцы и подошвы немеют, ходить теперь труднее. Мне 70 лет. Посоветуйте, что делать!

Адрес: Меркуловой В.Д., 160002, г. Вологда, ул. Южакова, д. 28, кв. 91. Тел. 911-049-18-09

Пропадает голос

В феврале 2014 года сделали операцию на щитовидке, но неудачно. Почти пропал голос. Отоларинголог поставил диагноз двухсторонний парез гортани. Очень переживаю. Отзовитесь, если кто смог справиться с такой проблемой!

Адрес: Тихомировой Наталье Викторовне, 155334, Ивановская обл., г. Вичуга-4, ул. Краснодонская, д. 2, кв. 4. Тел.: 8-961-117-69-66, 8-930-359-31-81

Предлагают удалить полипы

Как народными средствами избавиться от полипов в желчном пузыре? Их много, 0,4-0,7 мм, у меня полипоз. Предлагают операцию. И еще: как избавиться от пигментных пятен на лице и храпа? Мне 60 лет.

Адрес: Сидорову Г.А., 115093, г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 46, корп. 13, кв. 369

Задыхаюсь от боли

Неожиданно за грудиной появилась давящая боль. Дышать трудно, при вдохе – колики. От нитроглицерина лучше не стало, боль стала распространяться. Вызвала скорую. Поставили диагноз остеохондроз грудной клетки. Сделали укол и посоветовали массировать «Звездочкой». Потом участковый дал тот же совет. После втирания бальзама боль уходит ненадолго. Но через час-два снова задыхаюсь. Мне 90 лет. Прошу, помогите!

Адрес: Костюк Александре Николаевне, 627014, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Новикова, д. 30, кв. 5

3 операции не помогли

Очень прошу откликнуться, если вы сталкивались с таким серьезным и редким заболеванием, как контрактура Дюпюитрена. Было уже 3 операции!

Адрес: Ивашненко Евгении Иосифовне, 220028, Беларусь, г. Минск, ул. Маяковского, д. 152, кв. 8. Тел. 223-54-00

Хожу с двумя палками

В течение дня давление не поднимается выше 140-150, но утром, после сна, подскакивает до 170-180. При этом пульс не выше 60-70 в минуту. Я просто отлеживаюсь, и давление постепенно падает. Как уйти от утренних скачков? Еще замучила боль в коленных суставах – деформирующий артроз. Перепробовала все средства с живокостью – не помогли. Хожу, опираясь на скандинавские палки. Мне 78 лет. Прошу совета.

Адрес: Духаниной Наталии Федоровне, 195257, г. Санкт-Петербург, а/я 167

Болезнь Паркинсона

В 82 года у меня болезнь Паркинсона. Совсем ослабли ноги, меняется почерк, есть и другие неприятности. Как дальше жить? Посоветуйте, пожалуйста, режим питания, лекарства и прочее. Я, конечно, не паникую, эта болезнь своеобразная. Ночью сплю, боли не ощущаю. А ноги порой не могу оторвать от пола, они подкашиваются, и я теряю устойчивость.

Адрес: Герасимову Василию Филипповичу, 296102, Крым, г. Джанкой, ул. Проезжая, д. 148, кв. 3. Тел. 3-36-99

Доброта вернется

Может, у кого-то из читателей есть лишние книжечки для подготовки к школе и просто детская литература, теплая одежда, обувь для девочки 6 лет? И девочки-подростки нуждаются в теплой одежде (размер 44-46-й, книгах (классика, поэзия). Буду очень благодарна всем добрым людям.

Адрес: Черновой Т.Н., 298443, Крым, Бахчисарайский р-н, с. Прохладное, ул. Сандуловой, 15

Как справиться с эндометриозом?

Дорогие читатели, поделитесь, пожалуйста, своими рецептами, знаниями! Мне 26 лет. После резекции яичника из-за лопнувшей кисты поставили диагноз эндометриоз. Помогите справиться с такой напастью.

Адрес: Некипеловой Елене Сергеевне, 610005, г. Киров, Октябрьский пр., д. 102а, кв. 12

Чем лечиться?

Мне 67 лет, 11 лет назад перенесла операцию на открытом сердце по замене митрального клапана. Были тромбы в сердце. После операции – отек легкого. Теперь пожизненно надо пить лекарства. У меня мерцательная аритмия, ревматизм, атеросклероз, гипертония, панкреатит. Постоянно беспокоят какие-нибудь спазмы – желудочно-кишечного тракта с метеоризмом или удушье, комок и першение в горле, много слизи. Еще и камень в желчном пузыре, неврит лицевого нерва (ужасные боли), шум в голове и ушах. Пью много лекарств. Как лечиться? Прошу откликнуться и тех, кто пользуется прибором для определения МНО. Постоянно приходится делать анализ крови на свертываемость.

Адрес: Левкиной Н.Я., 423827, Татарстан, г. Набережные Челны, ул. А. Кутуя, д. 3, кв. 162

Плексит, спондилез, остеохондроз

Изнурительные постоянные боли в плечах и скованность шейных мышц. Не могу из-за этого долго ходить. Мне 54 года, но дело доходит до депрессии. Диагноз плексит, воспаление плечевого сустава, остеохондроз, спондилез шеи. Для лечения очень нужна трава мартинии душистой. Если у вас есть рецепты от моих заболеваний, буду благодарна за помощь. Только настойки на спирту пить не могу.

Адрес: Авдеевой Ирине Григорьевне, 236000, г. Калининград (областной), ул. Г. Димитрова, д. 24, кв. 10. Тел. 8-952-119-16-35

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №4(322)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 03.02.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 23 февраля.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock, фото на обложке В. Ештокина / Photoxpress.

